

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up)9:15 【ユニフォーム／ホーム用】

※ 8 50 → W-up A室内(9:15)

※ 32 0 33 36 → W-upからF2(9:00)

※ 32 034 045 0 → 紅白戦後、ゲーム合流



TIME	SOKKEN 野手																			TIME		
	A											B										
	若	西	大	紅	太	頓	デ	山	福	中	杉	野	大	西	麦	来	池	廣				
							イ															
							ア															
	月	野	城	林	田	宮	ス	中	田	川	本	口	里	川	谷	田	田	岡				
	2	4	5	10	24	31	44	54	50	65	67	99	6	9	64	7	8	38	39	30		
9:15	W-up <F1>											W-up <A室内>										
9:45	<F1>		112 清田	2	4			100 岩橋				<A室内>		102 山岡	6	9						
				24	31										7	8			マシ			
			115 漆戸	5	10										64	38	39					
				44	54			106 辻														
			107 太田	65	99																	
10:50	50											67										
	ランチ																			コー チ 指 示		
12:10	2nd up																					
12:25	シートノック																					
12:35	B-斗山ベアーズ 13:00 SOKKEN																					
13:00	個別																					
	打											守										
	コーチ指示			捕)コーチ指示				内)コーチ指示				外)0 8 38 39 50										

□2025年 3月 1日(土) 球春みやざきベースボールゲームズ 清武第二野手 練習スケジュール

W-up) 9:00



※ 0 32 034 045 紅白戦後 ゲーム合流！！

TIME	B組野手																				TIME
	渡	内		福	杉	横	オ	佐	茶		遠	デ	香	宜	村	河	今	清	田	石	寺
			元				リ			堀		↓									
	部	藤		永	澤	山	ス	野	野		藤	ル	月	保	上	野	坂	水	島	川	本
	0	25	27	32	33	34	36	41	61	62	124	125	126	153	034	045	051	052	055	37	054
9:00	W-up コンディショニング																				トレーナー指示
9:30	ローテーション																				
11:00	11:15 ゲーム準備																				
	11:30 ☆紅白戦 (F2)																				
	ランチ																				
	守備練習																				
	個別																				
	打					捕					内					外					
	25 34					62 055					051 052 124					27 33 41 61					