

□ 2025年3月2日(日) 球春みやざき 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》



W-up)9:00or9:30or10:00【ユニフォーム／ホーム用】

TIME		投手		TIME		投手		◇PFP	
L戦		A		B		ピッチング			
10:00	山 九 富 古 東 本 高 小	9:00	山 エ 椋 平 曾 宮 田 ペ 博	山 寺 東 本 片 小 井 佐 川 寿 大 芦 上	阿 齋 才 権 村 横 入 宮 宇 河	ト レ ー ナ ー 指 示	【F1】	【F2】	
	田 田		エ ス ピ ノ ー ド	田 木 陳	東 前 田				
	崎 里 山 島 松 圭 島 野		田 ザ 木 野 谷 城 嶋 モ 志	下 西 山 仁 山 田 口 藤 瀬 賀 江 田 原	部 藤 木 田 西 山 山 國 川 内				
	21 22 28 35 48 60 96 130		57 00 15 16 17 18 29 59 66	11 13 45 46 49 56 58 93 94 017 041 042 044 053	12 20 26 95 98 122 123 128 032 043 14 135				
	W-up【サブ】		W-up【F1】	9:30 W-up【F2】					
	エクササイズ		エクササイズ	9:55 エクササイズ					
	CB【サブ】		CB【F3】	10:00 CB【F3】					
	コンディショニング ランニング		P ↓	10:20 PFP【F3 F5】	ピッチング 12 20 26 95 98 032 043 122 123 128				
	ランチ		コンディショニング ランニング	コンディショニング ランニング					
	L戦 12:30/SOKKEN		ランチ	ランチ					
22 96 28 21 48 60 130 35	WT	WT							
WT	ジョグ ストレッチ	ジョグ ストレッチ							
ジョグ ストレッチ									

□2025年3月2日(日)球春みやざきベースボールゲームズ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 9:00 【ユニフォーム／ホーム用】

※ 62 25 34 124 126 045 27 41 61 → W-upからF1 or A室内(9:00)

※ 5 10 24 54 36 65 67 99 → W-upからF2(9:30)



TIME	SOKKEN 野手																						TIM		
	A												B												
9:00	若	福			野	太	頓	渡	西	来	茶	内	廣	横	大	遠	香	河		杉	池	佐			
		森			堀	宗								山						元					
	月	永			口	田	宮	部	川	田	野	藤	岡	聖	里	藤	月	野		澤	田	野			
	2	4	32	62	6	9	31	44	0	7	38	61	25	30	34	64	124	126	045	27	33	39	41		
9:30	W-up <F1>												W-up <A室内>												
10:20	<F1>		112 清田		2	4			117 渡邊				<A室内>		106 辻	41	27	マシン							
					32	62										30	39								
			107 太田		6	44										25	64								
					9	31							78			124	33								
			115 漆戸		7	61			102 山岡							34	045	126							
					0	38																			
	ランチ																								
11:40	2nd up																								
11:55	シートノック																								
12:05																									
12:30	B-L 12:30 SOKKEN																								
	ジョグ ストレッチ																								

TIME	B組野手																	TIME
9:30 10:10 10:20 10:40 12:00 12:20	西	麦	大	紅	オ リ バ レ ス	山	デ イ ア ス	福	中	杉	デ ー ル	宜	村	今	清	田	石	寺
	野	谷	城	林		中		田	川	本		保	上	坂	水	島	川	本
	5	8	10	24	36	50	54	65	67	99	125	153	034	051	052	055	37	054
	W-up																ト レ ー ナ ー 指 示	
	CB ワンバンスロー クイックスロー																	
	シートノック																	
	ローテーション																	
コンディショニング																		
キャンプ終了																		