

□2026年2月1日（日）宮崎・春季キャンプ 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) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手		
	A (10人)	B (15人)	C (12人)
	エ平宮山阿九田岩山博	山寺椋曾山吉富東片横入佐川高権	藤森佐高山河マ渡陳寿宮
	スピノー	山 藤	藤 シ 睦 乾
	ザ野城岡部里嶋寄田志	下西木谷崎田山松山楓山一瀬島田	川陽龍谷口内一邊衡賀國
	00 16 18 19 20 22 29 40 57 66	11 13 15 17 21 23 28 48 49 52 68 93 94 96 98	31 36 41 43 47 135 002 004 017 041 043 056
9:30	歓迎セレモニー <F1>		
10:00	W-up <サブ>		
10:35	エクササイズ		
10:40	CB <サブ>		
11:00	PFPP <F3 F4 F5>	11:05 総合守備 【48 49 68 93 94 98】 <F2>	CB後、F2に移動
	ピッチング 【 20 22 57 66 17 21 28 48 49 93 94 96 98 135 017 041 056 】		
	コンディショニング ランニング		
	ランチ		
13:35	PFPP 【47 135 017 041 043 056】 <F2>		
14:30	B・C 集合 <A室内>		
	個別		
	WT		
	ジョグ・ストレッチ		

◇PFPP

【F1】

【F2】

【F3】

11 13 15  
17 21 23  
28 52 96

【F4】

31 36 41  
43 47 135  
002 004 017  
041 043 056

【F5】

00 16 18  
19 20 22  
29 40 57 66

【F6】



# 《野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ ホーム用 】

TIME		TIME	
	若 石西 大紅廣太頓野平西 中杉香窪野中シ 森 宗 元 ー 月 川野 城林岡田宮口沼川 川本月田上西ア 2 4 37 5 6 10 24 30 1 44 9 61 7 127 67 99 126 58 60 003 45		福 内横山渡麦来池村田杉遠今清寺宜河三 堀 山 永 藤聖中部谷田田上島澤藤坂水本保野方 32 62 25 34 50 0 8 38 39 034 055 33 124 051 052 054 153 045 001
10:00	W-up[F1]	10:00	W-up[F2]
10:35	2 4 37 24 9 61 1 44 126 67 30 127 6 コンディショニング[F1]	10:35	ベースランニング[F2]
10:50	ローテーション[F1]	10:45	CB ワンバンスロー 全力塁間スロー クイック(20S×2) ランダウン 中継プレー ペッパー[サブ]
11:50	ランチ(移動・2ndアップを含む)	11:05	※中継プレー 32 25 34 034 62 051 124 055 153 054 39 33 0 045 38 001 50 052 8
13:05	ベースランニング[F2]	11:05	※総合守備[F2] 39 0 8 33 051 124 055 045 052 34 153 124 38 001 054 32 62 50 034 055 25
13:15	CB ワンバンスロー クイック(20s×2) ランダウン 中継プレー ペッパー ※中継プレー 2 24 1 6 4 44 127 37 126 61 67 9 30	11:20	守備練習[サブ]
		12:10	ランチ特打 F1 F2 5 99 10 7 45 58 60 003
13:35	PFPP シートノック 守備練習	12:40	ランチ 個別 コーチ指示
	67 30 9 24 1 61 127 6 2 4 37 44 126		A室内集合 14:30
14:15	A室内集合 14:30	11:50	ランチ(移動 2NDアップを含む) 0 39 8 33 045 34 153 124 38 50 25 32 62 12:10 ラunch特打[F2] 034 055 051 052 054 001
		13:05	ローテーション [F1]
		14:05	個別 コーチ指示 A室内集合 14:30

黒…先守備  
赤…先走者