

□2026年2月2日（月）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			◇PFP	
	A (10人)	B (15人)	C (12人)	【F1】	【F2】
	エ ス ピ ノ ー ザ  平 宮 山 阿 九 田 岩 山 博 野 城 岡 部 里 嶋 寄 田 志	山 寺 椋 曾 山 吉 富 東 片 横 入 佐 川 高 権 下 西 木 谷 崎 田 山 松 山 山 山 藤 一 瀬 島 田	藤 森 佐 高 山 河 マ 陳 寿 宮 乾 川 陽 藤 谷 口 内 シ ュ 邊 睦 賀 國 ー 衡 衡 國 乾		15 20 21 52
	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		
10:00	W-up <サブ>			【F3】	【F5】
10:35	エクササイズ				
10:40	CB <サブ>			18 94 43 002 49 48 68 004 93	17 66 98 28 96 056 017 041 135 23
11:00	PFP <A室内 F3 F5>	11:05 PFP・牽制 CB後、F2・F4に移動 【15 20 21 52】 <F2> 【11 13 47 043】 <F4>	→ 守備総合 【11 13 47 043】 <F2> PFP・牽制後、F2に移動		
	ピッチング 【 18 40 11 13 15 23 68 43 47 002 004 043 】			【F4】	【A室内】
	コンディショニング ランニング				
	ランチ			11 13 47 043	00 16 31 41 29 19 57 36 22 40
	個別				
	WT				
	ジョグ・ストレッチ				

※PFP・牽制後  
F2に移動



# 《野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00

【ユニフォーム／ ホーム用 】

※早出打 9 126 0 38

TIME		TIME	
	福永 石川 堀 横山 聖 河野 遠藤 宜保 内藤 山中 西野 大城 西川 杉本 シーモア 窪田 野上 中西 渡部 池田 杉澤 元 高		若月 森 村上 島 宗 清水 野口 林 田 沼 平 頓 香 三 中 麦 廣 来 寺
	32 37 62 34 045 124 153 25 50 5 10 7 99 45 58 60 003 0 39 33 127		2 4 034 055 6 052 9 24 1 61 44 126 001 67 8 30 38 054
10:00	W-up [F1]	10:00	W-up [F2]
10:35	32 37 62 34 045 124 153 25 50 0 39 33 127 コンディショニング [F1]	10:35	ベースランニング [F2]
10:50	ベースランニング [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 [F2]
11:05	ローテーション [F1]		※中継プレー
12:05	ランチ (移動・2ndアップを含む)		2 052 44 30 4 9 126 38
13:20	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 [F2]	11:05	034 24 001 054 055 1 67 6 61 8
	※中継プレー	11:25	※総合守備 [F2]
	32 045 50 127 37 124 0 62 153 39 34 25 33		黒…先守備 赤…先走者 ☆外野手以外の赤字はPFPのみF4
13:40	シートノック 守備練習 [F2]		001 67 8 30 9 052 6 24 1 61 38 054 2 034 44 4 055 126
	0 39 33 045 124 153 127 32 37 62 25 50	12:05	ランチ (移動 2NDアップを含む) 2 4 6 9 24 1 61 44 67 8 30 38
14:20	個別打 : 25 39 62 124 [F2orB室内] 個別守 : コーチ指示	13:20	ローテーション [F1]
		14:20	個別打 : 9 126 0 38 [F1] 個別守 : コーチ指示