

□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 【F1】 【F2】 【F3】 【F4】 【A室内】 ※PFP・牽制後 F2に移動
	A (10人)	B (15人)	C (12人)	
エスピーノーザ 平宮山阿九田岩山博 野城岡部里嶋寄田志 下西木谷崎田山松山楓	寺棕曾吉富東片横入佐川瀬高權 山木崎田山松山楓 下西木谷崎田山松山楓	藤森佐高山河マ渡邊陳睦寿宮乾 川陽龍谷口内シユー 川瀬島田	10:00 W-up <サブ> エクササイズ CB <サブ> 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칭 【 18 40 11 13 15 23 68 43 47 002 004 043 】 コンディショニング ランニング ランチ 個別 WT ジョグ・ストレッチ	【F1】 15 20 21 52 【F2】 【F3】 18 94 43 002 49 48 68 004 93 【F4】 11 13 47 043 【A室内】 00 16 31 41 29 19 57 36 22 40
10:35				
10:40				
11:00				



□2026年 2月 2日（月）宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム・清武第二野球場

《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 石 堀 横 河 遠 宜 内 山 西 大 西 杉 シ 永 川 野 藤 保 藤 中 野 城 川 本 モ 聖 32 37 62 34 045 124 153 25 50 5 10 7 99 45 58 60 003 0 39 33 127 月 32 37 62 34 045 124 153 25 50 0 39 33 127 コンディショニング[F1]		若 森 村 田 宗 清 野 紅 太 平 頓 香 三 中 麦 廣 来 寺 月 上 島 水 口 林 田 沼 宮 月 方 川 谷 岡 田 本 2 4 034 055 6 052 9 24 1 61 44 126 001 67 8 30 38 054 W-up [F1]
10:00		10:00	
10:35	5 10 7 99 45 58 60 003 高 コンディショニング[サブ]	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 全力墨間スロー 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] ※中継プレー 32 045 50 127 37 124 0 62 153 39 34 25 33	034 24 001 054	055 1 67
13:40	シートノック 守備練習[F2]	11:20 守備練習[サブF6]	6 61 8 PFP・牽制[F2 F4]
	0 39 33 045 34 124 153 32 37 62 25 50	12:20 ランチ特打 F1 F2 5 99 10 7 45 高 58 60 003	11:25 ※総合守備[F2]
		12:50 ランチ	
		個別 コーチ指示	
			001 67 8 30 9 052 6 24 1 61 38 054 2 034 44 4 055 126
			12:05 ランチ(移動 2NDアップを含む) 12:20 ランチ特打 [F2] 2 4 6 9 24 1 61 44 67 8 30 38 034 055 052 054 001
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]	個別 コーチ指示
		14:20 個別打：9 126 0 38[F1] 個別守：コーチ指示	

黒…先守備
赤…先走者
★外野手以外の赤
字はPFPのみF4