

□2026年2月3日（火）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】 ※キャンプCAP（紺）着用！



TIME	投手		
	A (10人)	B (15人)	C (12人)
	エスピノーザ 平野 宮城 山岡 阿部 九里 田嶋 岩崎 山田 博志	山下 寺西 椋木 曾谷 山崎 吉田 富山 東松 片山 横山 楓 入山 佐藤一 川瀬 高島 権田	藤川 森陽 佐藤龍 高谷 山口 河内 マシュー 渡邊 陳睦衡 寿賀 宮國 乾
	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>		
10:35	エクササイズ		
10:40	CB <サブ>		
11:00	PFP <A室内 F3 F5>	11:05 PFP・牽制 CB後、F2・F4に移動	【17 28 66 96】 <F2> 【017 041 056 135】 <F4>
	→ 守備総合 【左記の8名】 <F2> F4メンバーはPFP・牽制後、F2に移動		
	ピッチング 【 00 16 19 20 22 29 17 21 28 48 49 52 68 93 94 96 98 135 041 056 31 36 41 】		
	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		

◇PFP

【F1】	【F2】
	17 28 66 96

【F3】	【F5】
00 11 18 21 29 47 68 43 002 004	13 16 19 20 22 23 40 52 57 98

【F4】	【A室内】
017 041 056 135	15 48 49 93 94 043 31 36 41

※PFP・牽制後  
F2に移動



□2026年 2月 3日(火) 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 24 30 8 32(ホテル出発=8:10)

TIME		TIME																																																					
	若月 森 石川 宗野 紅林 太田 横山 聖 頓宮 中川 渡部 麦谷 廣岡 西野 大城 西川 杉本 シーモア 窪田 野上 中西 高宇杰		福永 堀村 田上 平島 清沼 河野 遠藤 杉澤 宜保 香月 内藤 来田 池田 元三 寺方 山中 今坂																																																				
	2 4 37 6 9 24 1 34 44 67 0 8 30 5 10 7 99 45 58 60 003		32 62 034 055 61 052 045 124 33 153 126 25 38 39 127 001 054 50 051																																																				
10:00	W-up[F1]	10:00	W-up[F2]																																																				
10:35	2 4 37 6 24 1 34 44 67 0 8 30 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)		<table border="1"> <tr><td>32</td><td>052</td><td>126</td><td>001</td></tr> <tr><td>62</td><td>045</td><td>25</td><td>054</td></tr> </table>	32	052	126	001	62	045	25	054																																												
32	052	126	001																																																				
62	045	25	054																																																				
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	<table border="1"> <tr><td>034</td><td>124</td><td>38</td><td>50</td></tr> <tr><td>055</td><td>33</td><td>39</td><td></td></tr> <tr><td>61</td><td>153</td><td>127</td><td></td></tr> </table>	034	124	38	50	055	33	39		61	153	127																																									
034	124	38	50																																																				
055	33	39																																																					
61	153	127																																																					
	※中継プレー	11:25	※総合守備[F2]																																																				
	<table border="1"> <tr><td>2</td><td>9</td><td>44</td><td>30</td></tr> <tr><td>4</td><td>24</td><td>67</td><td></td></tr> <tr><td>37</td><td>1</td><td>0</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>34</td><td>8</td><td></td></tr> </table>	2	9	44	30	4	24	67		37	1	0		6	34	8			<table border="1"> <tr><td>39</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>38</td><td></td><td>001</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>127</td><td></td></tr> <tr><td>045</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>052</td><td>61</td><td>124</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>153</td><td>33</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>50</td><td>054</td></tr> <tr><td>32</td><td>034</td><td>126</td><td></td></tr> <tr><td>62</td><td>055</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	39				38		001				127		045				052	61	124				153	33			50	054	32	034	126		62	055	25	
2	9	44	30																																																				
4	24	67																																																					
37	1	0																																																					
6	34	8																																																					
39																																																							
38		001																																																					
		127																																																					
045																																																							
052	61	124																																																					
		153	33																																																				
		50	054																																																				
32	034	126																																																					
62	055	25																																																					
13:40	シートノック 守備練習[F2]		黒…先守備 赤…先走者 ☆外野手以外の赤字はPPFのみF4																																																				
	<table border="1"> <tr><td>67</td><td></td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>24</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>34</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>30 8</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>44</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>37</td><td></td><td></td></tr> </table>	67			0	9				6	24				1	34					30 8	2	4					44			37			11:20 守備練習[サブF6]																					
67			0																																																				
9																																																							
6	24																																																						
	1	34																																																					
			30 8																																																				
2	4																																																						
		44																																																					
	37																																																						
		12:20 ランチ特打																																																					
		F1 F2																																																					
		5 99 10 7 45 高 58 60 003																																																					
		12:50 ランチ																																																					
		個別 コーチ指示																																																					
14:20	個別打: 8 9[F1] 個別守: 0[サブ]	12:05 ランチ(移動 2NDアップを含む)	12:20 ランチ特打 [F2]																																																				
		32 62 61 33 126 25 38 045 39 50 127 124 153	034 055 052 054 001																																																				
		13:20 ローテーション [F1]	個別 コーチ指示																																																				
		14:20 個別打: 32 33[F1] 個別守: 38 39[サブ]	特打: 34 045 052 054 ケースBT: 39 62 052 034																																																				

コーチ指示