

□2026年2月5日（木）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／ビジター用】



TIME	投手		
	A (10人)	B (15人)	C (12人)
10:00	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	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 邊衛賀國
	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
	W-up <サブ>		
	エクササイズ		
	CB <サブ>		
	Live BP 準備	10:55 PFP <A室内 F3>	10:55 PFP総合 【11 13 15 20 21】 <F1>
	【68 93 94 48 47 017 041 043 135】		【49 52 96 98 056】 <F2>
	11:50 Live BP (5球×4人) 【68 93 94 48 47】 <F1> 【017 041 043 135】 <F2>	ピッチング 【 18 57 66 43 002 004 】	
コンディショニング ランニング			
ランチ			
個別 ※コーチ指示 【11 13 15 17 21 23 28 49 52 96 98】			
WT			
ジョグ・ストレッチ			

◇PFP

【F1】

11 13
15 20 21

【F2】

49 52
96 98 056

【F3】

17 23 28
31 36 41
43 002 004

【A室内】

00 16 18
19 22 29
40 57 66

《SOKKEN 野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ビジター用】

早出打撃(ホテル出発 8:10) → 2 9 8 33 50

126 → W-upからF2メニュー 34 → W-upからLive BPまでF1 ランク後からF2



TIME	SOKKEN 野手														
	A		B			C			D		E		F		
	森 頓	宗	石 紅 廣	シ 平 中	福 高 渡 来	若 野 麦 杉 山	西 大 西 杉 太								
	友 宮	川 林 岡	ア 沼 川	永 杰 部 田	月 口 谷 澤 中	野 城 川 本 田									
	4 44 6	37 24 30	45 61 67	32 0 38	2 9 8 33 50	5 10 7 99	1								
10:00	W-up <F1>														
	コンディショニング <F1>					コンディショニング <サブ>									
10:30	ベースランニング <F1>					ベースランニング <サブ>									
10:40	CB ワンバンスロー クイック (20×2) ランダウン・中継プレー ペッパー <F1>					CB ワンバンスロー クイック ランダウン・中継プレー ペッパー <サブ>									
10:55	☆PFP総合守備 <F1>					守備練習									
11:35	Live BP <F1> 【2 9 34 8 33 50】 ※その他はランナー or 守備					ランチ									
11:50						11:30									
12:40	ランチ					12:45 特打 <F1>									
13:40	打撃	Tee	守備	走塁	ローテーションの 走塁・守備に合流 【 2 9 8 33 50 】	個別 コーチ指示		ト レ ー ナ ー 指 示							
	走塁	打撃	Tee	守備											
	守備	走塁	打撃	Tee		↓									
	Tee	守備	走塁	打撃											
14:30	個別														
	打撃				守備										
	9 8 50 38 33				捕)コーチ指示		内)コーチ指示		外) 67						
	ジョグ・ストレッチ														

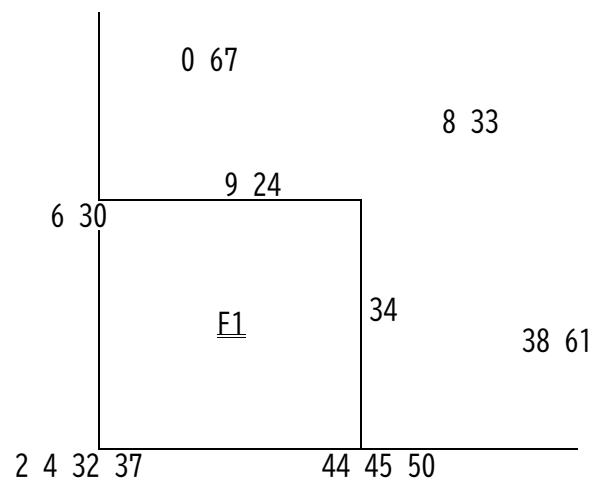
中継プレー

<F1>
2 9 67
4 24 33 0
32 30 50 38
37 44 8 34
6 45 61

<サブ>

7 10 003 99
5 58 60 高

☆PFP総合守備



□2026年 2月 5日(木) 宮崎・春季キャンプ Bグループ野手練習スケジュール/清武第二野球場

W-up) 10:00【ユニフォーム/ ビジター用】

※34横山・・・W-up【F1】A組メニュー確認、ローテーションから【F2】合流

TIME	Bグループ野手				A	※PFP	B
	A	B	C	D			
	内横池香	三河 宜	今清寺遠	村田	窪野中		
		元		堀			
	藤山田月	方野 保	坂水本藤	上島	田上西		
	25 34 39 126	001 045 127 153	051 052 054 124	62 034 055	58 60 003		045 25 124 E2 153 052 034 62 055 126
10:00	W-up【F2】				W-up【F2】		
10:30	コンディショニング				コンディショニング 【サブ】		E3
10:40	ベースランニング				ベースランニング 【サブ】		E4
10:55	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						
11:35	※PFP・守備練習				CB等 守備練習 【サブ】		E5
11:50	Live BP 打(25 045 054 051 052 127) その他 走、守						E6
12:40	ランチ				12:45 バッティング 【F2】		
	ローテーション				ランチ		
	打	Tee	守	走			
	走	打	Tee	守			
	守	走	打	Tee			
	Tee	守	走	打	コーチ指示		
	特打 (25 001 055 153)	(捕) コーチ指示	特守(内) 045 052 124 153	特守(外) 39 054 127			中継プレー 62 25 39 034 045 001 055 052 051 054 126 124 153 127
	ケース打撃 (051 054 127)						