

□2026年2月6日（金）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 スピ ノー ー ザ野城岡部里嶋寄田志	山寺椋曾山吉富東片横入佐川高権 山 藤 藤 森 佐 高 山 河 マ 渡 陳 寿 宮 シ ユ 睦 乾	藤森佐高山河マ渡陳寿宮 川陽龍谷口内   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
	W-up <サブ>		
	エクササイズ		
	CB <サブ>		
	ピッチング 【16 19 20 22 29 40】	PFP < F3 F4 >	11:15 PFP・牽制・総合守備 <F1> ※CB後、F1へ移動【47 48 68 93 94 041 043】
	コンディショニング ランニング	ピッチング 【 28 52 21 15 96 98 17 23 13 49 056 】	
	ランチ	コンディショニング ランニング	
	個別	ランチ	
	WT	個別 ※コーチ指示 【 11 47 48 93 94 68 041 017 135 043 056 】	個別 ※コーチ指示 【 43 002 004 31 36 41】
↓	WT		
ジョグ・ストレッチ			

◇PFP

【F1】

【F2】

47 48  
68 93 94  
041 043

【F3】

【F5】

00 11 13  
15 18 57  
66 96 43  
002 004 056

【F4】

【F6】

17 21 23  
28 49 52  
98 135 017  
31 36 41

### 《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→ 33 38 61

34 39 → W-upからF1



TIME	SOKKEN 野手																							
	若	森	福	石	高	野	紅	廣	頓	シ	横	渡	麦	杉	来	山	平	中	池	西	大	西	杉	太
										山														
	月	友	永	川	杰	口	林	岡	宮	ア	聖	部	谷	澤	田	中	沼	川	田	野	城	川	本	田
	2	4	32	37	6	9	24	30	44	45	34	0	8	33	38	50	61	67	39	5	10	7	99	1
10:00	W-up <F1>																							
10:30	コンディショニング <F1>									コンディショニング <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>																							
	ベースランニング <サブ>																							
10:55	スチール練習 <F1>																							
	10:50 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																							
11:15	☆総合守備練習 <F1>																							
	11:05 守備練習 <サブ>																							
12:05	ランチ																							
	11:35 ランチ																							
13:05	ローテーション 1か所打撃 <F1>																							
	12:30 ランチ特打 <F1>																							
14:05	↓																							
	個別																							
	打撃								特守															
	2 6 30 44				捕)コーチ指示				内)コーチ指示				外) 8 33 38											
	ジョグ・ストレッチ																							

中継プレー

<F1>
2 6 34 8
4 44 30 67
37 9 38 33
32 45 50 39
高 24 0

<サブ>
7 10 003 99
5 58 60

☆総合守備

<p>0 39</p> <p>24 9</p> <p>6 30</p> <p>F1</p> <p>32 37</p>	<p>先守備→ビジターユニ</p> <p>先走塁→ホームユニ</p> <p>67 33</p> <p>34 61</p> <p>8 38</p> <p>44 45 50</p>
--	--

□2026年 2月 6日 (金) 宮崎・春季キャンプ 清武第二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】

TIME	清武第二野手															
	A		B		C		D									
	香	宜	内	三	河	遠	窪	寺	清	中	野	村	田	今		
	元										堀					
	月	保	藤	方	野	藤	田	本	水	西	上	上	島	坂		
	126	127	153	25	001	045	124	58	054	052	003	60	62	034	055	051
10:00	W-up										トレーナー指示					
	コンディショニング															
10:30	ベースランニング															
10:40	CB ワンバンスロー クイック(20sx2) ランダウン 中継プレー ペッパー															
10:55	※フライボール 内・外守備															
11:40	ランチ															
12:40	ローテーション															
	打	Tee		守		走										
	走	打		Tee		守										
	守	走		打		Tee										
	Tee	守		走		打										
	特打		捕手		内野手		外野手									
	39	124	127	034	コーチ指示		25	045	153	052	001		054			
	ケース打撃															
	34 045 055 124															

  

		A		B	
		E1		E2	
		E3		E4	
		E5		E6	
※フライボール				中継プレー	
		127		001	
				58	
		045		60 052 25 127	
		003		62 045 003 001	
		052 25		034 153 124 58	
		054		055 126 054	
		124 153			
		60 62			
		034 055		126	