

□2026年2月7日（土）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			◇PFP				
	A (12人)	B (15人)	C (12人)					
	エ ス ピ ノ ー ザ	山 寺 椋 西	川 高 権 藤 森 佐 藤 龍	<table border="1"> <tr> <td>【F1】</td> <td>【F2】</td> </tr> <tr> <td>13 49 041 043 135</td> <td>21 66 68 96 98</td> </tr> </table>	【F1】	【F2】	13 49 041 043 135	21 66 68 96 98
【F1】	【F2】							
13 49 041 043 135	21 66 68 96 98							
	平 宮 山 阿 九 田 岩 山 ペ ル ド モ	曾 山 吉 富 東 片 横 山 入 佐 藤 一	高 島 権 田 藤 川 森 陽 佐 藤 龍 高 谷 山 口 河 内 マ シ ユ ー 渡 邊 陳 睦 衛 寿 賀 宮 國 乾					
	00 16 18 19 20 22 29 40 57 59 66 69	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>							
	エクササイズ							
10:35	CB <サブ>			<table border="1"> <tr> <td>【F3】</td> <td>【F5】</td> </tr> <tr> <td>00 11 15 52 57 59 69 93 94 056</td> <td></td> </tr> </table>	【F3】	【F5】	00 11 15 52 57 59 69 93 94 056	
【F3】	【F5】							
00 11 15 52 57 59 69 93 94 056								
10:55	PFP < F3 F4 A室内 >	11:00 PFP・牽制・総合守備 【13 49 041 043 135】 <F1> ※CB後、F1へ移動 11:05 PFP・牽制 【21 66 68 96 98】 <F2> ※CB後、F2へ移動						
	ピッチング 【 57 00 52 15 93 11 94 056 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			<table border="1"> <tr> <td>【F4】</td> <td>【A室内】</td> </tr> <tr> <td>17 22 23 28 29 47 48 31 36 41</td> <td>16 18 19 20 40 43 002 004 017</td> </tr> </table>	【F4】	【A室内】	17 22 23 28 29 47 48 31 36 41	16 18 19 20 40 43 002 004 017
【F4】	【A室内】							
17 22 23 28 29 47 48 31 36 41	16 18 19 20 40 43 002 004 017							

《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 → 32 9 0 50

34 39 62 → W-upからF1

37 → W-upからF2



TIME	SOKKEN 野手																								
	若月	森友	福永	堀	高宇杰	宗	野口	紅林	廣岡	頓宮	シーモア	横山聖	渡部	麦谷	杉澤	来田	山中	平沼	中川	池田	西野	大城	西川	杉本	太田
	2	4	32	62		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>														
11:00	☆総合守備練習 <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														
11:50	ランチ										11:05 守備練習 <サブ>														
12:50	ローテーション (1か所) <F1>										11:30 ランチ														
14:00	↓										12:20 ランチ特打 <F1>														
	個別										個別 コーチ指示														
	打撃										特守														
	24 0 50 61										捕) 4 37 高宇杰 内) コーチ指示 外) 67														
	ジョグ・ストレッチ																								

中継プレー			
<F1>			
2	6	34	8
4	44	30	67
32	9	38	33
62	45	50	39
高	24	0	61

<サブ>			
7	10	5	99

☆総合守備

先守備→ビジターユニ
先走塁→ホームユニ

6 61 (F1) | 9 33 (F2) | 38 50 (F2)

67 39 (F1) | 8 0 (F2)

24 34 (F1) | 32 62 (F1) | 44 45 30 (F2)

□2026年 2月 7日 (土) 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**

※62 34 39...W-upからF1 個別はF2

TIME	清武第二野手			
	A	B	C	D
	遠 香 元 宜 藤 月 保	内 三 河 寺 藤 方 野 本	窪 中 今 清 田 西 坂 水	石 野 村 田 川 上 上 島
	124 126 127 153	25 001 045 054	58 003 051 052	37 60 034 055
10:00	W-up			
10:30	コンディショニング			
10:40	スチール練習 (走塁用手袋持参)			
10:50	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			
11:05	※PFP シートノック 守備練習			
11:50	ランチ			
12:50	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
	34 62 045 052	コーチ指示	25 124	39 127 001 054
	ケース打撃 25 034 052			

	A	B
	F1	F2
	F3	F4
	F5	F6

※PFP シートノック		中継プレー	
	054	58	60 052 25 127
			37 045 003 001
			034 153 124 58
			055 126 051 054
052	124 045 003		
		051 153	127 001
60	37 25		
034 055	126		