

□2026年2月8日（日）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 (12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 ペルドモ 博志 ジェリー	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 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>		
	Live BP 準備 【18 17 20 52 28 96 98 13 49】	11:00 ピッチング 【21 16 19 22 29 40 66】	PFP < A室内・B室内 >
	11:20 Live BP (5球×4人) <F1> 【18 17 20 52 28 96 98 13 49】	コンディショニング ランニング	ピッチング 68 93 94 48 47 041 043 135 056 (43 002 004)
	コンディショニング ランニング	ランチ	コンディショニング ランニング
	ランチ	↓	ランチ
	個別		
	WT		
	ジョグ・ストレッチ		
	野球教室		

◇PFP

【A室内】

00 11 15 23
 57 59 69 017
 31 36 41

【B室内】

68 93 94
 48 47 041
 043 135 056
 43 002 004



《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】

早出特打：38 61 0 126 32

早出特打：39 001 034 62 055 153 124



TIME	A室内早出特打	B室内早出特打	TIME																
	福平香渡来池 永沼月部田田	堀村田遠宜三 上島藤保方		若森石川高宇宗野横山紅林麦杉西西頓 月森川川杰口聖林谷澤野川宮モア	廣山中大杉野内中河今清窪元寺太 岡中川城本上藤西野坂水田元本田														
	32 61 126 0 38 39	62 034 055 124 153 001		2 4 37 6 9 34 24 8 33 5 7 44 45 30 50 67 10 99	60 25 003 045 051 052 58 127 054 1														
	W-up[各室内] ※到着次第		10:00	W-up[F2]															
	早出特打[各室内]		10:30	コンディショニング[F2]															
10:40	ベースランニング[F1] (LiveBPメンバー)		10:40	ベースランニング[F2]															
10:50	CB ワンバンスロー クイック (20sx2) ベッパ－[F1]		10:50	CB ワンバンスロー クイック (20sx2) ベッパ－[F2]												CB ワンバンスロー クイック (20sx2) ベッパ－[サブ]			
11:00	LiveBP準備		11:00	内・外守備[F2]								守備練習[サブ]							
11:20	Live BP 走塁 [F1]	⇔ 打[A室内]	11:30	ランチ															
12:30	ランチ		12:30	ローテーション[F1]								ローテーション[F2]							
13:30	32 61 0 38 守備練習[サブ]	62 034 055 124 126 153 39 001 コーチ指示[F2]		個別・コーチ指示															
14:00	個別・コーチ指示																		

トレーナー指示