

□2026年2月10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) 9:30 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手														
	A (13人)	B (14人)	C (12人)												
9:30	エス ピ ノ ー ザ 平野 宮城 山岡 阿部 九里 田嶋 岩寄 マチャド 山田 ペルドモ シエリー 山下 寺西 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 陳睦衛 寿賀 宮國 乾 椋木														
	00 16 18 19 20 22 29 40 42 57 59 66 69	11 13 17 21 23 28 48 49 52 68 93 94 96 98	31 36 41 43 47 135 002 004 017 041 043 056 15												
10:00	W-up <サブ>														
	エクササイズ														
	CB <サブ>														
	紅白戦 準備 【48 93 94 68 043 041 47 135】	10:25 PFP・牽制 <F2> ※CB後、F2へ移動【19 20 21 23 29】	PFP < F3 A室内 F5 >												
	11:30 紅白戦 <F1>	10:45 ピッチング 【22 57 66 28 52 98 18 49 69】	コンディショニング												
	<table border="1"> <tr> <td>白ホーム</td> <td>48</td> <td>48</td> <td>94</td> <td>043</td> <td>47</td> </tr> <tr> <td>紅ピッチャー</td> <td>93</td> <td>93</td> <td>68</td> <td>041</td> <td>135</td> </tr> </table>	白ホーム	48	48	94	043	47	紅ピッチャー	93	93	68	041	135	コンディショニング ランニング	ランニング
	白ホーム	48	48	94	043	47									
	紅ピッチャー	93	93	68	041	135									
	ランチ														
	個別														
コンディショニング ランニング															
WT															
ランチ															
個別 WT															
ジョグ・ストレッチ															

◇PFP

【F1】	【F2】
	19 20 21 23 29

【F3】	【F5】
18 22 28 49 52 57 66 69 98	43 002 004 017 056 31 36 41

【F4】	【A室内】
	00 11 13 16 17 40 42 59 96



《SOKKEN 野手 練習スケジュール》

W-up) 9:30 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	SOKKEN 野手																						
	個別 A										個別 B												
	若月	福永	野口	横山聖	山中	平沼	渡部	麦谷	杉澤	来田	堀	田島	内藤	宜保	遠藤	香月	清水	河野	元	寺本	池田		
9:30	2	32	9	34	50	61	0	8	33	38	62	055	25	153	124	126	052	045	127	054	39		
	W-up <F1>																						
10:00	ローテーション																						
11:00	シートノック																						
11:30	紅白戦 11:30 SOKKEN																						
	ランチ										※個別Bは紅白戦後、F2へ移動→コーチ指示												
	個別																						
	打撃			捕			内			外													
	0 8 33 34			コーチ指示			コーチ指示			38 50 8(特打後)													
	ジョグ・ストレッチ																						



《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up) 9:30

【ユニフォーム／ホーム用(両方持参)】



TIME	A組 野手										TIME	中継プレー										
	森	石川	シーモア	中川	宗	紅林	廣岡	頓宮	野上	三村	窪田	中西	今坂	西野	西川	大城	杉本	太田				
	4	37	45	67	6	24	30	44	60	001	034	58	003	051	5	7	10	99	1			
9:30	W-up[F2]											4 37 45 67			6 24 30 44							
	コンディショニング[F2]											60 001 034			58 003 051			5 7 10 99				
10:00	ベースランニング[F2]																					
10:10	CB ワンバンスロー クイック (20sx2) 中継プレー ペッパー[F2]																					
10:25	PFP																					
10:45	☆内・外連携 守備練習																					
11:15	ランチ																					
12:15	打	Tee	守	走	11:30 ランチ特打[F2]					12:00 ランチ												
	走	打	Tee	守	ローテーション の 走・守に合流 (5 10 99)																	
	守	走	打	Tee																		
	Tee	守	走	打																		
13:25	個別																					
	特打		捕手		内野手		外野手															
	コーチ指示		コーチ指示		コーチ指示		コーチ指示															

トレーナー指示

☆内・外連携