

□2026年2月11日（水祝）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／ホーム用】



TIME	投手			◇PFP
	A (13人)	B (14人)	C (12人)	
	工平宮山阿九田岩マ山ベ博ジ	山寺曾山吉富東片横入佐川高権	藤森佐高山河マ渡陳寿宮	棕
	ス ピ ノ ー	チ ル エ ヤ ド リ	山 藤 藤 シ ユ 睦 乾	
	ザ野城岡部里嶋寄ド田モ志	下西谷崎田山松山楓山一瀬島田	川陽龍谷口内一邊衡賀國	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			
10:35	CB <サブ>			
	コンディショニング ランニング	Live BP 準備 【00 66 21】	ピッチング 【16 40 42 29 11 056】	10:55 PFP総合 <F3> ※CB後、F3【22 47 57 68 94】
	ランチ	11:10 Live BP <F1>	コンディショニング	ピッチング 【43 002 004 31 36 41】
	紅白戦 準備 【13 49 96 17 18 28 20 52 98】	00 66 00 21 15球 20球 15球 20球	ランニング	コンディショニング ランニング
13:00	紅白戦 <F1>		ランチ	
	白 ホーム 18 17 20 96 96 52	コンディショニング ランニング	個別	
	紅 ビジター 13 13 28 49 49 98	ランチ	WT	
	個別 WT	個別 WT	↓	
	ジョグ ストレッチ			
				トレーナー指示
				【F1】
				【F2】
				【F3】
				22 47 57 68 94
				【F5】
				43 002 004 31 36 41 59 69
				【A室内】
				19 23 48 93 017 041 043 135



# 《SOKKEN 野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	SOKKEN 野手																								
	早出打撃～Live BP					個別 A								個別 B											
	石	紅		廣	頓	若	福	野	横	山	渡	麦	杉	来	平	村	内	遠	香	宜	池	三			
				宗					山							堀						元			
	川	林		岡	宮	月	永	口	聖	中	部	谷	澤	田	沼	上	藤	藤	月	保	田	方			
	37	24		6	30	44	2	32	9	34	50	0	8	33	38	61	62	034	25	124	126	153	39	127	001
	W-up <A室内>					W-up <F2>																			
	早出打 <A室内>																								
10:20	CB <F1>																								
	守備 <F1>																								
10:55	Live 準備																								
11:10	Live BP <F1>																								
11:40	ランチ																								
	12:30					2nd up シートノック <F1>																			
	ランチ後 F2 ローターション合流					13:00																			
	紅白戦 13:00 SOKKEN ※紅白戦後、個別BはF2移動 → コーチ指示																								
	個別																								
	打撃					捕				内				外											
	2 32 38 50					コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示											
	ジョグ ストレッチ																								



# 《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00

【ユニフォーム／ホーム用(両方持参)】



※24 37 ランチ後F2ローテーションに合流

TIME	清武第二組 野手				TIME				
	野田	西大	河今	清中	窪杉	中寺	西シ	太	
	森						ーモ	田	
	上島	野城	野坂	水川	田本	西本	川ア	田	
10:00	4	60	055	5	10	045	051	052	67
							58	99	003
							054	7	45
									1
	W-up[サブ]				ト レ ー ナ ー 指 示				
	コンディショニング[サブ]								
10:30	ベースランニング[サブ]								
10:40	CB ワンバンスロー クイック(20sx2) ペッパー[サブ]								
10:55	☆PFP[F3] ※外野手は守備練習								
11:15	☆内・外守備[サブ]								
11:45	ランチ				ランチ特打				
					[F2]				
12:45					ランチ				
	ローテーション[F2]				ローテーションの				
					走・守に				
					45合流				
	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					

  

☆PFP					
	051	045			
			5	052	
	4				
60	055		45	10	