

□2026年2月14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 (12人)	C (11人)																										
	エ平山阿九田若マ山ベ博シ ス ピ ノ ー ザ野岡部里嶋嵯ド田モ志 00 16 19 20 22 29 40 42 57 59 66 69	山寺山吉富東片入佐川高権 藤 藤 川陽龍谷口 11 13 21 23 28 48 49 68 93 94 96 98	藤森佐高山マ渡陳寿宮 シ ユ 睦 乾 國 木楓内 31 36 41 43 47 002 004 017 041 043 056 15 52 135	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【F1】</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【F2】</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【F3】</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【F5】</div> </div>																									
10:00	W-up <サブ>			ト レ ー ナ ー 指 示																									
	エクササイズ																												
10:30	CB <サブ>																												
	コンディショニング ランニング	10:55 PFP総合 CB後、各フィールドへ移動!	【47 48 96 043 43 002 004】 <F2> 【00 42 59 69 13 22 49】 <F3>		PFP<F5>																								
	ランチ	ピッチング 【40 59 29 94】	コンディショニング																										
	紅白戦 準備 【66 28 68 041 98 20 21 056】	コンディショニング ランニング	ランニング																										
13:00	紅白戦 <F1>	ランチ																											
	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>白</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ホーム</td><td>66</td><td>66</td><td>28</td><td>68</td><td>041</td></tr> <tr><td>紅</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ビジター</td><td>98</td><td>98</td><td>20</td><td>21</td><td>056</td></tr> </table>	白							ホーム	66	66	28	68	041	紅						ビジター	98	98	20	21	056	個別		
白																													
ホーム	66	66	28		68	041																							
紅																													
ビジター	98	98	20	21	056																								
		WT																											
	個別 WT	↓																											
	ジョグ ストレッチ																												



《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】

4 5 10 7 99 1 → W-upからF2



TIME	SOKKEN 野手																				
	福	石		野	紅	廣	横	シ	平	香	渡	麦	杉	来	山	中			内	池	遠
			宗				山	ー										堀			
	永	川		口	林	岡	聖	ア	沼	月	部	谷	澤	田	中	川			藤	田	藤
10:00	32	37	6	9	24	30	34	45	61	126	0	8	33	38	50	67		62	25	39	124
	W-up <F1>																				
	コンディショニング <F1>																				
10:20	ローテーション <F1>																				
11:30	ランチ																				
12:20	2nd up																				
12:30	シートノック																				
13:00	紅白戦 13:00 SOKKEN																				
	↓															紅白戦後、F2移動 コーチ指示					
	個別																				
	打撃					捕					内					外					
	6 24 33 37					コーチ指示					コーチ指示					8 38 50 30					
	ジョグ ストレッチ																				

□2026年 2月 14日(土) 宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00

【ユニフォーム／ビジター用】



TIME	清武第二組 野手													TIME					
	西	西	大	杉	野	村	田	中	河	今	清	宜	窪	三	寺	太			
	森												元						
	野	川	城	本	上	上	島	西	野	坂	水	保	田	方	本	田			
10:00	4	5	7	10	99	60	034	055	003	045	051	052	153	58	001	054	127	1	
	W-up[F2]													ト レ ー ナ ー 指 示					
	コンディショニング[F2]																		
	CB ボール回し[F2][サブ]																		
10:55	PFP[F2][F3]																		
	守備練習(シートノック・内外別)[F2]																		
	ランチ ※ランチ特打：1 4																		
	ローテーション[F2]																		
	個別																		
	特打	捕手	内野手				外野手												
	25 153 001	コーチ指示	コーチ指示				054 127												
	ケース打撃																		
	62 051 052 003																		

