

□2026年2月15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/ビジー用】

TIME	投手			◇PFP
	A (12人)	B (13人)	C (11人)	
	エスピノーザ 平野 山岡 阿部 九里 田嶋 岩寄 マチャド 山田 ペルドモ ジェリー 山下 寺西 椋木 山崎 吉田 富山 東松 片山 入山 佐藤一 川瀬 高島 権田 藤川 森陽 佐藤龍 高谷 山口 マシュー 渡邊 陳睦衡 寿賀 宮國 乾 横山楓 河内			【F1】 【F2】 13 49 68 041
10:00	W-up <サブ>			
	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 Live BP 準備 [22 42 69 19 29 23 11]	ピッチング [00 16 57 96]	10:55 PFP総合 CB後、各フィールドへ移動！ 【13 49 68 041】 <F2> 【31 36 41 056】 <F3>	PFP<F4>
	ランチ	11:30 Live BP<F2> [22 42 69 19 29 23 11]	ピッチング 【13 49 017 31 36 41】	コンディショニング
	試合メンバー 準備	5球×4人	コンディショニング ランニング	ランニング
12:30	熊本 ゴールデンラークス <F1>	コンディショニング ランニング	↓	トレーナー指示 【F4】 15 20 21 28 40 59 66 98 017 43 002 004
	ランチ			
	個別			
	WT			
	ジョグ ストレッチ			

□2026年 2月 15日（日）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



-up) 9:00

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

【ユニフォーム／ホーム用】 ゲームキャップ着用



TIME	SOKKEN 野手	TIME
	福永 堀口 野藤 内藤 横山聖 平沼 遠藤 河野 渡部 麦谷 杉澤 来田 池田 山中	
	32 62 9 25 34 61 124 045 0 8 33 38 39 50	
9:00	W-up [F1]	
9:35	ローテーション [F1]	
10:40	ランチ	
11:45	2ND UP	
12:00	シートノック	
12:30	VS熊本ゴールデンラークス (12:30/SOKKEN)	
	特打: 62 124 054 [F1 or F2]	
	個別 (コーチ指示)	

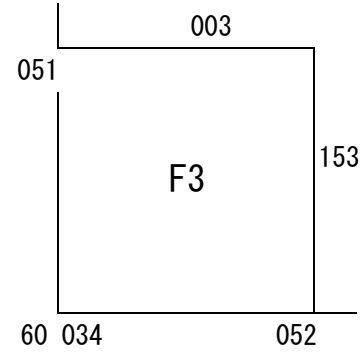
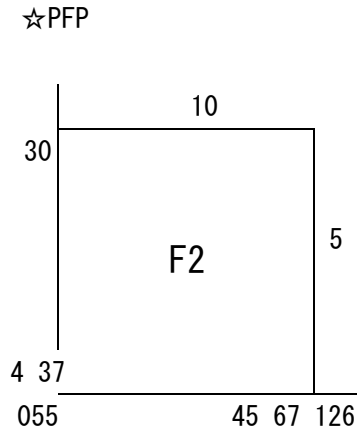
《清武第二 野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ビジター用】

早出打撃 → 4 1 5 10 45 126 7 67 99



TIME	清武第二 野手	
	森友 太田 西野 大城 シーモア 香月 西川 中川 杉本	石川 廣岡 野上 村上 田島 中西 今坂 清水 宜保 窪田 三方 寺本 元 宗 紅林
	4 1 5 10 45 126 7 67 99	37 30 60 034 055 003 051 052 153 58 001 054 127 6 24
	W-up <A室内>	W-up <F2>
	早出打撃 <A室内>	コンディショニング <F2>
10:40	CB ボール回し <F2 サブ>	
10:55	☆PFP <F2 F3> ※外野手→守備練習	
11:15	Live BP 準備 <F2>	内・外守備 <サブ>
11:30	Live BP <F2>	
12:40	ランチ	
	個別	ローテーション <F2> ※126はローテーション参加
	個別	
	打撃	捕 内 外
	コーチ指示	コーチ指示 コーチ指示 コーチ指示
	ジョグ ストレッチ	



※外野守備メンバー
【7 99 58 001 054 127】

トレーナー指示