

□2026年2月19日（木）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		
	A (12人)	B (14人)	C (11人)
スピノール	エ平山阿九田岩マ山バ博ジ	山寺椋山吉富東片横入佐川高権	藤森佐高山マ渡陳寿宮
	チルエ ヤドリ	山藤	藤 睦 乾 シユ
10:00	ザ野岡部里嶋崙ド田モ志 下西木崎田山松山楓山一瀬島田	川陽龍谷口 邊衡賀國	
	00 16 19 20 22 29 40 42 57 59 66 69	11 13 15 21 23 28 48 49 52 68 93 94 96 98	31 36 41 43 47 002 004 017 041 043 056
	W-up <サブ>		
	エクササイズ		
10:30	CB <サブ>		
10:55	PFP牽制 <F1 F2 F3>		PFP<F4 F5>
	【20 21 47 66 68】 <F1>	【28 48 93 043 056】 <F2>	【43 002 004 017】 <F3>
11:40	Live BP<F2>	ピッチング	コンディショニング ランニング
	【017 43 002 004】 5球×4人	【22 59 66 21 98】	
	コンディショニング ランニング		ピッチング 【23 48 47】
	ランチ		
	個別 ※コーチ指示【11 13 15 28 48 49 68 96 47 017】		
	個別 WT		
	ジョグ ストレッチ		

◇PFP

【F1】

20 21
47 66 68

【F2】

28 48
93 043 056

【F3】

43 002
004 017

【F5】

13 15 23
49 94 96
98 31 36
41 041 52

【F4】

00 11 16
19 22 29
40 42 57
59 69



《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																					
	福	野	横	香	渡	麦	杉	来	山	平	森	石	太	西	大	廣	シ	西	中	杉	紅	
			山															1			モ	宗
	永	口	聖	月	部	谷	澤	田	中	沼	友	川	田	野	城	岡	ア	川	川	本	林	
	32	9	34	126	0	8	33	38	50	61	4	37	1	5	10	30	45	7	67	99	24	6
10:00	W-up <F1>																					
	コンディショニング <F1>																					
10:40	CB ボール回し <F1>																					
10:55	◇PFP <F1><F3>																					
11:20	打撃室内 <A室内>							打撃メイン <F1>							ト レ ー ナ ー 指 示							
11:40	ランチ																					
12:40	打撃メイン <F1>							打撃室内 <A室内>														
13:30	個別																					
14:30	打撃	捕			内			外														
	コーチ指示	休み前だよ！ 全員集合！！			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】キャンプキャップ着用

※034 055 58 60 003…早出特打[B室内]

TIME	清武第二 野手	TIME	PFP
	野 村 田 内 遠 宜 中 河 今 清 池 窪 三 寺 堀 元		
	上 上 島 藤 藤 保 西 野 坂 水 田 田 方 本 60 62 034 055 25 124 153 003 045 051 052 39 58 127 001 054		052 003 051 045 F2 124 153 25
10:00	W-up コンディショニング		
10:40	CB ボール回し		F3 F4
10:55	PFP[F2]		
11:15	内・外 別守備[F2]		
11:40	Live BP[F2] 打:034 055 58 60 003		F5 F6
12:15	ランチ		
	ローテーション		
	個別		
	特打 捕手 内野手 外野手		
	124 127 001 054 コーチ指示 25 コーチ指示 39 58		