

□2026年2月21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 (11人)										B (14人)										C (13人)																	
10:00	平	山	阿	九	田	岩	マ	山	ペ	博	シ	山	寺	棕	山	吉	富	東	片	横	入	佐	川	高	権	藤	古	森	佐	高	山	マ	渡	陳	寿	宮	芦	
	野	岡	部	里	嶋	寄	ド	田	モ	志	！	下	西	木	崎	田	山	松	山	楓	山	一	瀬	島	田	川	島	陽	龍	谷	口	！	邊	衡	賀	國	田	
	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	35	36	41	43	47	002	004	017	041	043	044	056
	W-up <サブ>																																					
	エクササイズ																																					
	紅白戦 準備										10:30 CB <サブ>																											
	11:30 紅白戦 <F1>										10:55 PFPランダム 【15 16 19 40 57 59】 <F2>										PFP <F3 F4>																	
	コンディショニング										ピッチング 【57 66 52 28 68 11 94 043】										コンディショニング																	
	ランニング										コンディショニング ランニング										ランニング																	
	ランチ																																					
	個別																																					
	WT																																					
	ジョグ ストレッチ																																					

【F1】

【F2】

15 16 19
40 57 59

【F3】

11 13 20
28 52 66
96 47 43
002 004 35

【F5】

【F4】

49 68 93
94 041 043
056 017 31
36 41 044

【F6】



《SOKKEN 野手 練習スケジュール》

W-up) 9:30 【ユニフォーム／ホーム・ビジター】

※034 25 39 124 153 → W-upからF1 ※126 → W-upからF2



TIME	SOKKEN 野手																									
	森	福	石	シ	西	大	西	杉	太	廣	池	中	野	平	渡	杉	来	山	麦	横	紅	内	遠	宜	村	宗
				!															山							
	友	永	川	ア	野	城	川	本	田	岡	田	川	口	沼	部	澤	田	中	谷	聖	林	藤	藤	保	上	
	4	32	37	45	5	10	7	99	1	30	39	67	9	61	0	33	38	50	8	34	24	25	124	153	034	6
9:30	W-up <F1>																									
	コンディショニング <F1>																									
10:00	ローテーション <F1>																				室内打 <A室内>					
11:00	シートノック																									
11:30	紅白戦 11:30 SOKKEN																									
	ランチ																									
	個別																									
	打撃							捕							内							外				
	コーチ指示							コーチ指示							コーチ指示							67 (8)				
	ジョグ ストレッチ																									

トレーナー指示

トレーナー指示



《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】

※ 034 25 124 153 39…F1メニュー確認。紅白戦後F2合流(コーチ指示)

TIME	清武第二 野手	TIME	PFP								
	野 田 香 中 河 今 清 窪 三 寺 堀 元		003 051 F2 045 052 126								
	上 島 月 西 野 坂 水 田 方 本 60 62 055 126 003 045 051 052 58 127 001 054										
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・外連携 内・外別守備[F2]										
	ランチ		F5 F6								
	ローテーション										
	個別										
	<table> <tr> <td>特打</td><td>捕手</td><td>内野手</td><td>外野手</td></tr> <tr> <td>62 055 25 39</td><td>コーチ指示</td><td>コーチ指示</td><td>58 127 001 054</td></tr> </table>	特打	捕手	内野手	外野手	62 055 25 39	コーチ指示	コーチ指示	58 127 001 054		
特打	捕手	内野手	外野手								
62 055 25 39	コーチ指示	コーチ指示	58 127 001 054								
	ケース打撃										
	051 052 055										