

□2026年2月26日（木）球春みやざきベースボールゲームズ 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 (11人)	B (14人)	C (12人)	
10:00	平野 山岡 阿部 九里 田嶋 岩崎 マチャド 山田 ペルドモ 博志 ジェリー	山下 寺西 椋木 山崎 吉田 富山 東松 片山 横山 入山 佐藤 川瀬 高島 権田	藤川 古田島 森陽 佐藤龍 高谷 山口 マシュー 陳陸衛 寿賀 宮國 芦田 乾	
	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 47 002 017 041 043 044 056	
	W-up <サブ>			
	エクササイズ			
10:30	CB <サブ>			
10:55	PFPG総合 <F2> 【23 47 48 66 68】 PFP <F3 F4 F5>			
	コンディショニング ランニング	Live BP 準備 【35 044 52 056】	ピッチング 【23 31 36 41】	コンディショニング
	ランチ 試合準備	11:50 Live BP<F2> 【35 044 52 056】	コンディショニング ランニング	ランニング
13:00	埼玉西武 ライオンズ <F1>	5球×4人	ランチ	
	↓	コンディショニング ランニング	個別	
		ランチ	WT	
	個別 WT		↓	
	ジョグ ストレッチ			

【F1】

【F2】

23 47
48 66 68

【F3】

15 16 20
28 35 40
52 056 94
96 98 044

【F5】

93 017 041
043 43 002
31 36 41

【F4】

11 13 19
21 22 29
42 49
57 59



《SOKKEN 野手 練習スケジュール》

W-up) 9:00 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	SOKKEN 野手																			
	森友	福永	石川	杉本	西野	西川	大城	シーモア	太田	紅林	廣岡	中川	渡部	宗	野口	山中	麦谷	来田	平沼	杉澤
9:00	4	32	37	99	5	7	10	45	1	24	30	67	0	6	9	50	8	38	61	33
	W-up																			
	コンディショニング																			
9:30	ローテーション																			
10:45	ランチ																			
12:05	2nd up																			
12:20	シートノック																			
12:30 13:00	B-L 13:00 SOKKEN																			
	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																			

