



□2023年2月1日(水)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

# 《Aグループ野手 練習スケジュール》



W-up) 9:45 【ユニフォーム／ホーム用】 ※キャンプCAP着用

TIME	Aグループ野手						TIME
	A	B	C	D	E	F	
	野 紅 太	宜 中 園	渡 佐 渡	頓 来 若	石	セ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; text-align: center; font-weight: bold;">F1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; text-align: center; font-weight: bold;">F2</div> </div>
	川	野	元	森	デー		
	口 林 田	保 圭 部	部 皓 邊	宮 田 月	川	ニ ヨ	
	9 24 31	53 67 021	0 41 49	44 27 38	2 4 37	121	
9:45	W-up ランニングドリル コンディショニング ベースランニング						9:45
10:50	CB ワンバンスロー クイック 3人1組ランダウン						10:50
11:05	内・外ノック						11:05
11:35	ランチ ※ランチ特打《F1》121・1・10・99					ラン チ 特 打	11:35
12:25	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁	走 塁	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; text-align: center; font-weight: bold;">F3</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; text-align: center; font-weight: bold;">F4</div> </div>
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備		
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル		
	ドリル	守備	走塁	打撃	TEE	コ ー チ 指 示	
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃		
13:40	個別						13:40
	ジョグ・ストレッチ						
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; text-align: center; font-weight: bold;">F5</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; text-align: center; font-weight: bold;">F6</div> </div>						



W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	Bグループ野手										TIME	◇PFP										
	A	B	C	D	E	F				T												
9:45	石山 野	内上 野	大平 野	福池 野	中村 川釣	安西 宗	大福	小杉	岡													
	岡足 00	如 36	藤野 25	澤 124	里大 022	中 004	永田 020	野 32	拓上 39	033	62	014	034	3	5	6	10	1	50	99	55	
9:45	W-up										9:45											
10:50	コンディショニング ベースランニング 打球判断																					
	CB ワンバンスロー クイック 3人1組ランダウン																					
11:05	内・外ノック																					
11:35	ランチ																					
12:25	※1 10 99 F1ランチ特打から走塁(F1)																					
	※3 5 6 50 F2ランチ特打																					
13:40	ローテーション										トレーナー指示											
	打	Tee	ドリル	守	走	走																
	走	打	Tee	ドリル	守	コーチ指示																
	守	走	打	Tee	ドリル																	
	ドリル	守	走	打	Tee																	
	Tee	ドリル	守	走	打																	
13:40	個別																					
	ジョグ・ストレッチ																					