

□2023年2月2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)9:45【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手		TIME	◇PFP
	A	B		
	山宮平山山近村田比阿本横小山山漆 宇山曾齋鈴 日黒吉小佐中川辻西入竹椋富才			
	崎 野	木 崎 東田 前 田		
	福城佳本岡藤西嶋嘉部田山田田颯原 川下谷藤木 高木凌野藤田瀬垣濱山安木山木			
	11 13 16 18 19 20 22 29 35 45 46 52 56 57 63 65 95 96	12 17 26 30 43 47 54 66 130 001 003 011 012 030 032	21 127 128 031	
9:45	W-up 《F1》	W-up 《F2》	9:45	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin-bottom: 10px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin-bottom: 10px;"></div> </div>
	ランニング 《F3》			
10:25	CB 《F3》 (15分)			
10:40	◇PFP 牽制 《各フィールド》			
11:05	ピッチング 20 11 45 65 18 96 95 13 17 030 032			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin-bottom: 10px; padding: 5px;"> 12 46 52 54 56 63 65 95 96 </div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin-bottom: 10px; padding: 5px;"> 22 30 43 66 130 001 003 011 012 </div> </div>
	コンディショニング			
	ランチ			
	守備			
13:40	課題			
	WT			
	ジョグ ストレッチ			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin-bottom: 10px; padding: 5px;"> 11 13 18 19 21 29 45 127 128 </div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin-bottom: 10px; padding: 5px;"> 16 20 35 57 17 26 47 030 032 </div> </div>

トレーナー指示