



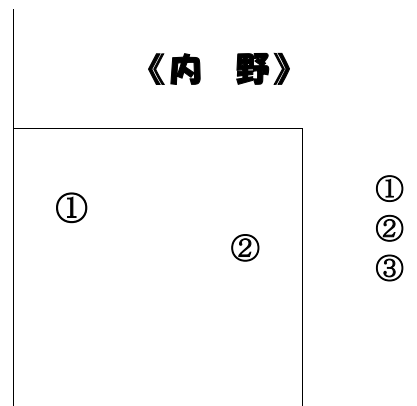
□2023年2月2日(木)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

《Aグループ野手 練習スケジュール》

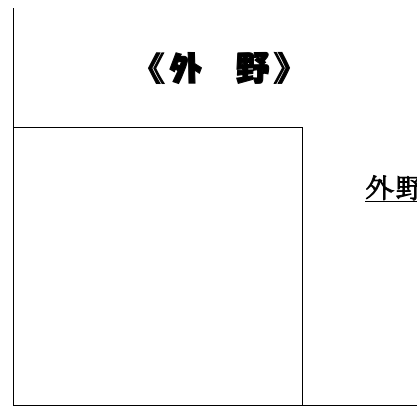
W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	Aグループ野手														TIME	◇内・外ノック			
	A	B	C	D	E	F													
	野 紅 太	石 宜 大	佐 渡 山	若 池	石 頓 来	中 セ	園 渡												
			野	森		川 デ	元												
	口 林 田	岡 保 里	皓 邊 中	月 田	川 宮 田	圭 ヨ	部 部												
	9 24 31	00 53 022	41 49 020	2 4 39	37 44 38	67 121	021 0 27												
9:45	W-up コンディショニング ベースランニング 打球判断														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》5・67・121・50			ランチ特打		ランチ後		F2移動		11:35					
12:25	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁	走塁	コーチ指示		ローテーション		《F2》		12:25						
	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														
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃														
13:40	個別														13:40				
	ジョグ・ストレッチ																		



- ① 3塁で手ゴロ(スロー)
- ② セカンドノック(スロー)
- ③ ハンドリング



※021・0・27 → ランチ後からF2移動
 ※00 → ランチ後からF1

W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】

※0 27 021はローテーションからF2 00はローテーションからF1



TIME	Bグループ野手										TIME	◇PFP	
	A	B	C	D	E	F							
	山佐	内上	杉園	渡	福平	茶中	村	安西	大福	小杉	T		
	宗野			元野	川釣						岡		
	足如	藤野	澤部	部	永大	野拓	上	達野	城田	田本	田		
	6 36 60	25 124 33	021 0 27	32 004 033	62 014 034	3 5 10	1 50 99	55					
9:45	W-up										9:45		
	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												
10:50	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												
	※5 50 F1ランチ特打から走塁(F1) ※1 3 10 99 F2ランチ特打から走塁(F2)												
12:25	ローテーション												
	打	Tee	ドリル	守	走	走				コーチ指示			
	走	打	Tee	ドリル	守								
	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												

トレーナー指示