



□2023年2月3日(金)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		
	野 紅 太 宜	中 セ 池 佐	渡 来 渡	園 大 山	若 石 嶺		
		川 野	元		森		
	口 林 田 保	圭 ヨ 田 皓	部 田 邊	部 里 中	月 川 宮		
	9 24 31 53	67 121 39 41	0 27 38 49	021 022 020	2 4 37 44		
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 3人連係スロー 3人1組ランダウン					10:50	
11:05	◇内・外ノック					11:05	<p>《内 野》</p> <p>9 24</p> <p>021 022</p> <p>31 53</p> <p>121 020</p>
11:15	ローテーション準備					11:15	
11:30	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁	11:30	<p>《外 野》</p> <p>0 27 38 39</p> <p>41 49 67</p>
	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		
12:40	ドリル《F1》					12:40	
	【A組】 9 24 31 53 021 022 0 27 38 39 49 020						
	【B組】 32 62 014 034 25 60 124 33 004 033 左記以外は終了						
	ジョグ・ストレッチ						

□2023年 2月 3日(金) 宮崎・春季キャンプ Bグループ野手練習スケジュール／清武第二野球場

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	T		
	大山福	安西小	石内杉	佐野	福上平	茶中村	T	
	宗		野	野	川釣	岡		
	城足田	達野田	本岡藤	澤如	永野大	野拓上	田	
	6 10 36 1	3 5 50 99	00 25 33 60	32 124 004 033	62 014 034	55		
9:45	W-up						9:45	E1
	コンディショニング ベースランニング 打球判断							E2
10:50	CB ワンバンスロー 3人連携スロー 3人1組ランダウン							E3
11:05	内・外ノック							E4
11:15	ローテーション準備							E5
11:30	ローテーション							E6
	打	Tee	ドリル	守	走		ト レ ー ナ ー 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			
12:40	トワレ(F1)							【内野ノック】
	上記以外は終了							5 6 25 10 124 3 36 00 60
	ジョグ ストレッチ							