



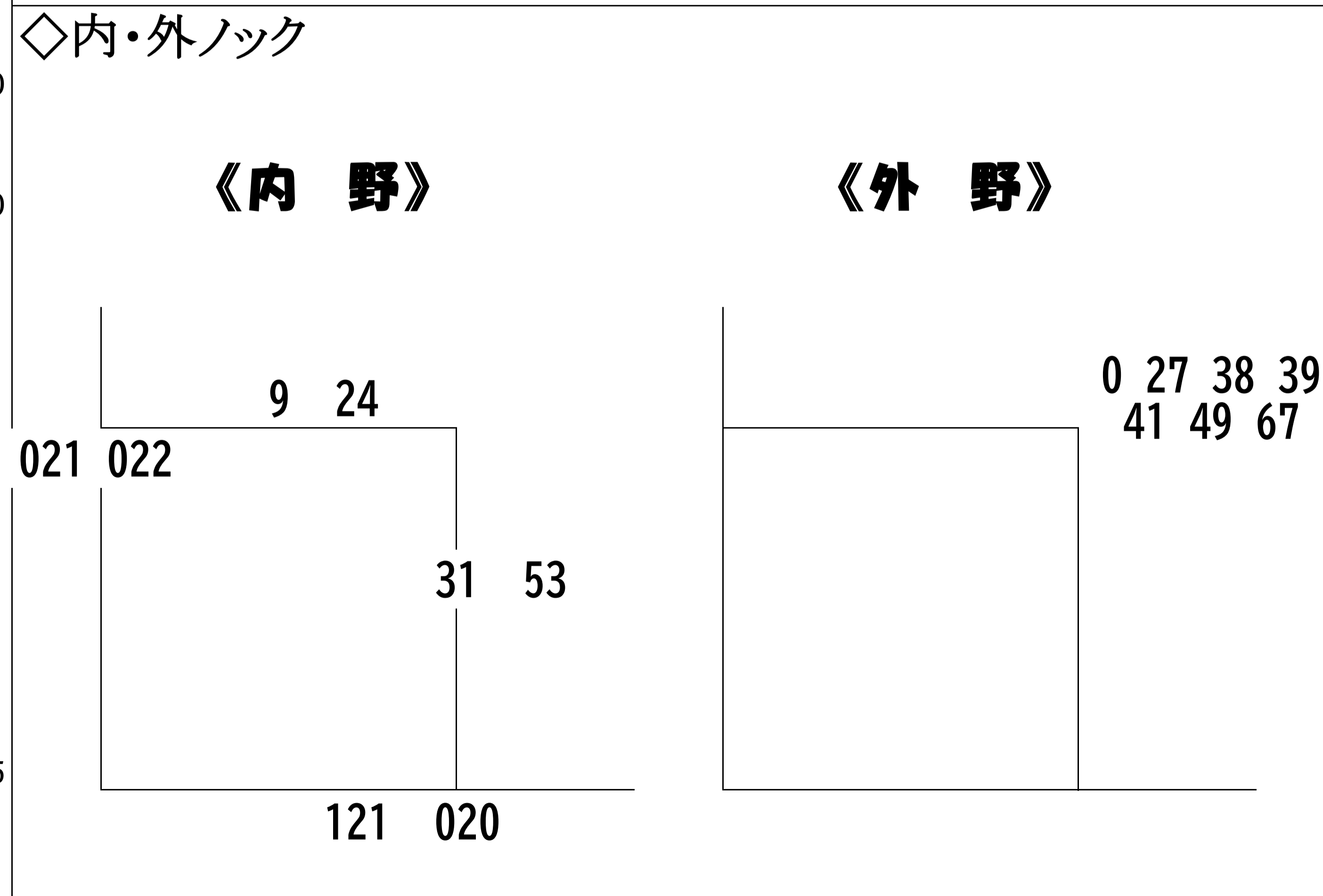
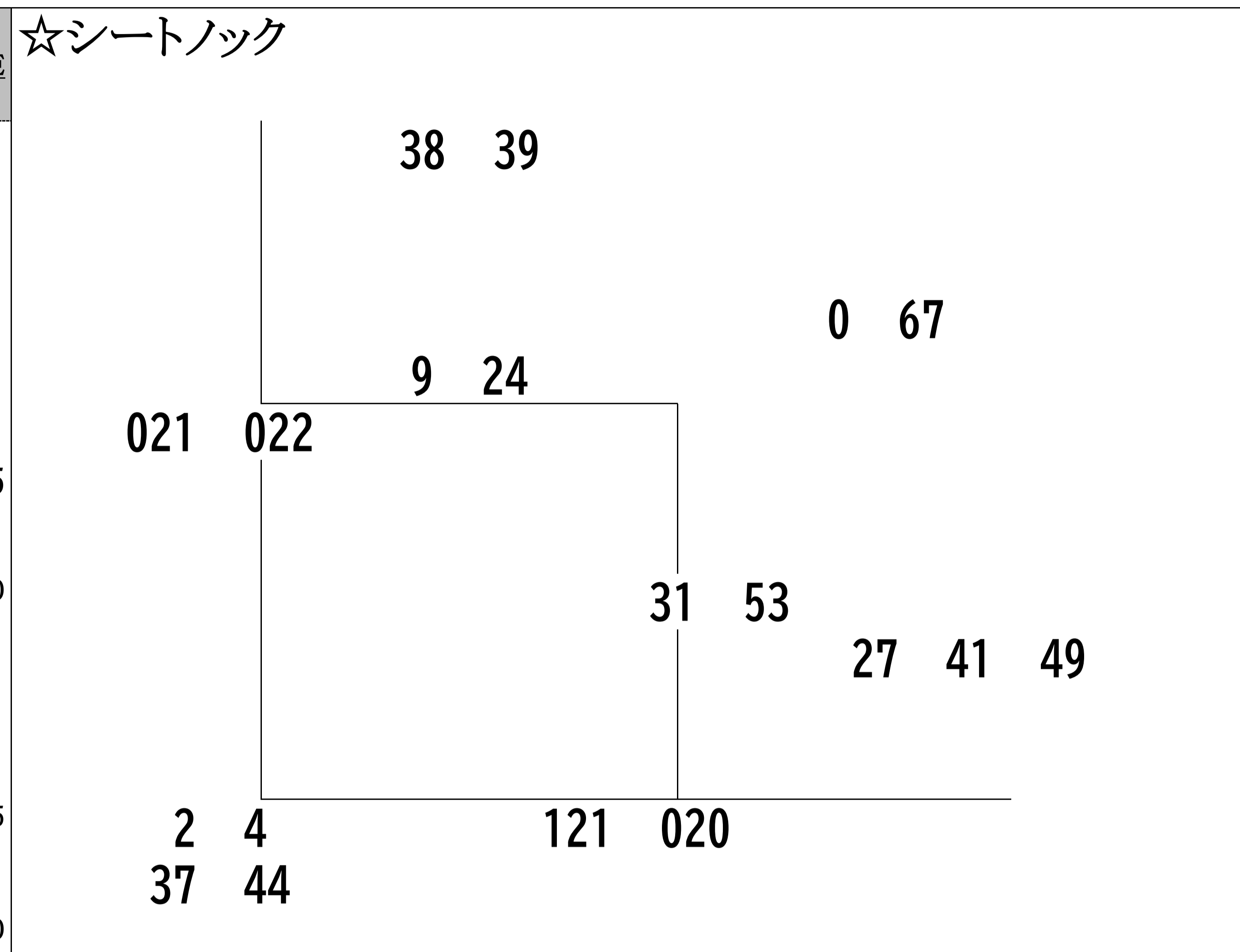
□2023年2月4日(土)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム



# 《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	☆シートノック	
	A	B	C	D	E	F				
	野 紅 太	内 宜 佐	杉 来 渡	石 池	若 頓 渡	中 セ ゲ 川 一 ニ	園 大 山			
		野		森			元			
	口 林 田	藤 保 皓	澤 田 邊	川 田 月	宮 部	圭 ヨ	部 里 中			
	9 24 31	25 53 41	33 38 49	4 37 39	2 44 0	67 121	021 022 27 020			
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 3人連係スロー 3人1組ランダウン							10:50		
	塁間スロー									
11:05	☆シートノック・フライボール							11:05		
11:30	◇内・外ノック							11:30		
11:40	ランチ ※ランチ特打		《F1》6・67・121・99 《F2》00・3・36・1			ランチ 特打	ランチ後 F2移動	11:40		
12:40	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁	走塁	ロー テー シ ョ ン  《F2》	12:40		
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備					
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル	コ ー チ 指 示				
	ドリル	守備	走塁	打撃	TEE					
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃					
13:55	個別							13:55		
	ジョグ・ストレッチ									



※021・022・27・020 → ランチ後からF2ローテーション  
 ※25・33 → ランチ後からF1ローテーション



W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】

※021 022 27 020はローテーションからF2 ・25 33はローテーションからF1

TIME	Bグループ野手										TIME	
	A	B	C	D	E	F				T		
	西大 小	佐平 園	大 山	福上 茶	中 村	石安 山	福 杉					T
		元野 野			川 釣		宗					岡
	野城 田	如大 部	里中 永	野野 拓	上 岡	達 足	田本					田
	5 10 50	27 60 004	021 022 020	32 124 033	62 014 034	00 3 6 36	1 99					55
9:45	W-up											9:45
	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 3人連携スロー 3人1組ランダウン											
11:05	塁間スロー											
11:05	□シートノック フライボール											
11:30	内・外ノック											
11:40	ランチ											
	※6 99ランチ特打F1 ※00 3 36 1 ランチ特打F2											
12:40	ローテーション											
	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							
13:55	個別											
	ジョグ ストレッチ											

