



□2023年2月5日(日)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	☆ケースノック
	A	B	C	D	E	F			
	野 紅 太	内 宜 佐	杉 来 茶	頓 池	若 石 山	中 セ 川 デ ニ	渡 渡		
	口 林 田	藤 保 皓	澤 田 野	宮 田	月 川 中	圭 ヨ	部 邊		
	9 24 31	25 53 41	33 38 033	4 44 39	2 37 020	67 121	0 49		
9:45	W-up ランニングドリル							9:45	
10:35	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン							10:35	
	塁間スロー								
10:45	☆ケースノック							10:45	
	守備		2 44 121 53 021 24 38 0 67 49		走塁		4 37 020 31 022 9 39 41 27		
11:15	ランチ ※ランチ特打			《F1》3 6 67 121		ランチ 特打	ランチ後 F2移動	11:15	
				《F2》5 10 50 99					
12:15	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁	走塁	ロー テー シ ョ ン 《F2》	12:15	
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備	コー チ 指 示			
	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				
13:35	<u>SP</u>							13:35	
	個別								
	ジョグ・ストレッチ								

38	0 67	守備 ⇒ 走塁
24	021	
53	49	
2	44 121	

39	41	走塁 ⇒ 守備
9	022	
31	27	
4 37	020	

※ 0 49 → ランチ後からF2ローテーション
 ※ 25 33 033 → 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 0 27 49はローテーションからF2 ・25 33 033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												
	渡	渡	石山	福	佐園	大	福上	平	中	村	安西	大小	杉	T								
	元			野			野	川	釣		宗			岡								
	部	邊	岡	足	田	如	部	里	永	野	大	拓	上	達	野	城	田	本	田			
	0	27	49	00	36	1	60	021	022	32	124	004	62	014	034	3	5	6	10	50	99	55
9:45	W-up 打球判断										9:45											
10:35	CB ワンバンスロー 3人連携スロー 3人1組ランダウン																					
	墨間スロー																					
10:45	◇ケースノック																					
11:15	ランチ																					
	※3 6 ランチ特打F1																					
	※5 10 50 99 ランチ特打F2																					
12:15	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	SP																					
	個別																					
	ジョグ ストレッチ																					

◇ケースノック

先守備:00 3 6 10 033 33 99
後守備:60 36 5 25 124 004 1 50

トレーナー指示