



□2023年2月8日(水)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

《SOKKENスタジアム野手 練習スケジュール》

W-up)9:45【ユニフォーム／ビジター用】



TIME	Live BP	TIME	◇ PFP
9:45	頓 野 紅 太 宜 来 池 渡 内 杉 山 大 茶 若 石 元 森 官 口 林 田 保 田 田 邊 藤 澤 中 里 野 月 川 44 9 24 31 53 27 38 39 49 25 33 020 022 033 2 4 37	9:45	24 021 E1 31 022 2 4 121 67 020 32 034 00 99
	8カ所打撃・室内打撃 野 紅 太 宜 山 園 大 渡 来 池 若 石 頓 佐 平 福 中 元 森 野 野 川 鈞 口 林 田 保 中 部 里 部 田 田 月 川 官 如 大 永 拓 9 24 31 53 020 021 022 0 27 38 39 2 4 37 44 60 004 32 62 014		9 27 39 41 E3 53 37 44 0 38 49 5 50 10 36 62 014 33 60 004 033
10:10	W-up	10:10	
10:10	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン《各フィールド》	10:10	
10:30	塁間スロー《各フィールド》	10:30	
10:45	◇ PFP《各フィールド》	10:45	
11:00	Live BP《F1》	11:00	
12:00	コンディショニング《サブグラウンド》	12:00	
12:30	ランチ	12:30	
13:30	☆8ヶ所打撃《F1》 ①2 ②27 ③9 ④24 ⑤39 ⑥31 ⑦53 ⑧37 ⑨4 ⑩44	13:30	☆8ヶ所打撃《F1》 ① 手投げ ② 変化球マシン ③ 手投げ ④ ロングTEE ⑤ レスト ⑥ 逆方向TEE ⑦ 横入れTEE ⑧ 高め置きTEE ⑨ 置きTEEロング ⑩ レスト
	室内打撃《A室内》 福 中 平 渡 来 佐 園 大 山 川 鈞 野 野 野 永 拓 大 部 田 如 部 里 中 32 62 014 004 0 38 60 021 022 020		
	室内打撃《A室内》 野 紅 太 若 石 頓 宜 池 森 元 口 林 田 月 川 官 保 田 9 24 31 2 4 37 44 53 27 39		
14:50	守備SP《F1》 0 9 24 27 31 38 39 49 53 60 004 020 021 022 124 32 62 014	14:50	
	15:00		15:00
15:30	個別	15:30	
	ジョグ・ストレッチ		



TIME			TIME
	Live BP	福中 村西 大中セ上園渡福佐佐杉平石安山小 川釣 宗 川 野野野 永拓 上野 城圭ヨ野部部田皓如本大岡達足田田 32 62 014 034 5 6 10 67 121 124 021 0 1 41 60 99 004 00 3 36 50 55	
	室内7カ所打撃	村石安西 大内山中セ上福杉佐渡小杉茶 宗 川 野 上岡達野 城藤足圭ヨ野田澤皓邊田本野 034 00 3 5 6 10 25 36 67 121 124 1 33 41 49 50 99 033	9:45
9:45	W-up		
10:10	CB ワンバンスロー 3人連携スロー 3人1組ランダウン[各フィールド]		
	墨間スロー[各フィールド]		
10:30	◇PFP[各フィールド]		
10:45	Live BP		
11:00	コンディショニング		
12:00	ランチ		
12:30			
13:00	☆7ヶ所打撃[F2]⇒□室内打撃[B室内]	□室内打撃[B室内]⇒☆7ヶ所打撃[F2]	
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 3 6 99 00 10 5 67 121 034	1 25 33 36 41 49 50 124 033	
14:20	00 3 5 6 10 67 99 121 034	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 1 41 50 36 25 124 33 033 49	
14:30	守備SP		
	0 9 24 27 31 38 39 49 53 60 004 020 021 022 124 32 62 014		
15:00	個別		
	ジョグ ストレッチ		

◇PFP [F2]

[A室内]

☆7カ所打撃

- ① 手投げ
- ② 変化球マシン
- ③ ロングTee
- ④ レスト
- ⑤ 逆方向Tee
- ⑥ 横入れTee
- ⑦ 高め置きTee
- ⑧ 置きTeeロング
- ⑨ レスト

□室内打撃[三ヶ所]

①手投げ・・・ケース打撃
・マシン打撃・・・逆方向

②Tee

③マシン打撃

トレーナー指示