



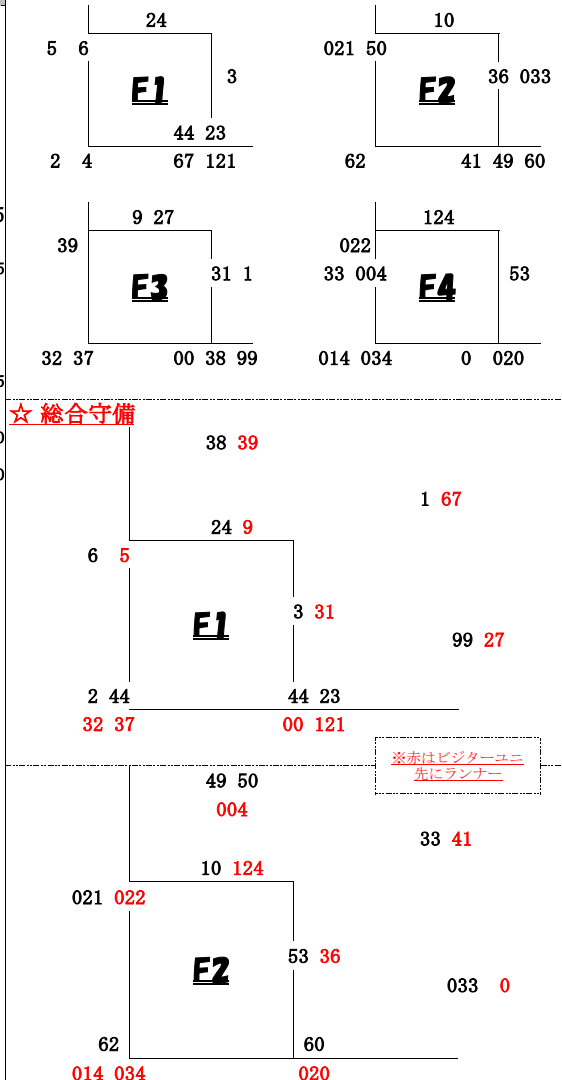
□2023年2月11日(土祝)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム・ビジター両方持参！！】



TIME	野手										TIME	◇ PFP		
	A	B	C	D	E									
	大来池山	野太渡杉	紅直	茶上渡佐平	園福中	村若	石頓石安西	シ	中	セ	福	杉		
			元	野野	川	森	宗	ユウ	川	デー				
	里田田中	口田部澤	林保	野野邊如	大部永拓	上月	川宮岡達野	ル	圭	ヨ	田本			
	022 38 39 020	9 31 0 33	24 88 27 088	124 49 60 004 021 32 62 014 034			2 4 37 44 00 3 5 6 23 67 121 1 99							
	↑上記:遠征ユニフォームはW-up(F1)⇒総合守備までは各フィールドそれぞれ確認！⇒Live BP・ローテーション(F1) W-up(F1)⇒PFP《各フィールド》⇒総合守備(F1)⇒ローテーション(F1)													
9:45	W-up コンディショニング										9:45			
10:25	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》										10:25			
	塁間スロー《各フィールド》													
10:45	◇ PFP《各フィールド》										10:45			
11:00	☆ 総合守備《F1》										11:00			
11:30	Live BP《F1》					ローテーション《F2》					11:30			
12:20	ランチ					ランチ								
13:10	打撃	TEE	バント	守備	走塁	個別								
	走塁	打撃	TEE	バント	守備	↓								
	守備	走塁	打撃	TEE	バント									
	バント	守備	走塁	打撃	TEE									
	TEE	バント	守備	走塁	打撃									
14:30	個別													
	ジョグ・ストレッチ													





W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム・ビジター両方持参】

B～E組はW-upはF1、ローテーションからF2

TIME	野手															TIME	◇PFP														
	A	B	C	D	E	W-up F2 LiveBP F1					[F2] 《ホーム用》	[F4] 《ビジター用》																			
	大山 野	山 野	佐 野	小 野	安 達	シ ュウ イン デル	セ デー ニヨ	西 野	福 田	杉 本	石 岡	中 圭	若 月	石 川	頓 森	中 川	村 上	宜 上	園 大	大 渡	杉 部	杉 部	渡 部	佐 里	平 澤	山 邊	茶 如	T 岡			
	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足	城 足
9:45	W-up コンディショニング															9:45	◇PFP														
10:25	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]															62	◇PFP														
	塁間スロー																◇PFP														
10:45	◇PFP																◇PFP														
11:00	☆総合守備[F2]																☆総合守備[F2]														
11:30	ローテーション																☆総合守備[F2]														
11:50	打					Live BP[F1]						☆総合守備[F2]																			
	Tee					↓						☆総合守備[F2]																			
	バント											☆総合守備[F2]																			
	守											☆総合守備[F2]																			
	走											☆総合守備[F2]																			
	バント											☆総合守備[F2]																			
	Tee											☆総合守備[F2]																			
13:05	ランチ																☆総合守備[F2]														
	個別																☆総合守備[F2]														
	ジョグ ストレッチ																☆総合守備[F2]														
	ジョグ ストレッチ																☆総合守備[F2]														
																	☆総合守備[F2]														