



□2023年2月12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



《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	☆ 紅白戦	
	A	B	C	D	E								
	園 来 佐	野 紅 太 宜	渡 杉 池	渡 平 茶	上 大 山	セ 福 中	村						
	元 野			野		デ ー	川 釣						
	部 田 如	口 林 田 保	部 澤 田	邊 大 野	野 里 中	ヨ 永 拓	上						
	021 27 38 60	9 24 31 53	0 33 39	49 004 033	124 022 020	121 32 62 014 034							
9:45	W-up										9:45		
10:15	CB(白) ⇄ TEE(紅)										10:15		
10:30	シートノック										10:30		
11:00	☆ 紅白戦(5イニング) 11:00開始										11:00		
12:30	ランチ ※ランチ特打《F1》121 32 62 014 034					ランチ特打					12:30		
13:10	打撃	TEE	バント	守備	走塁	ランチ コー チ 指 示							
	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								
14:15	<u>SP</u> 《F1》												
	個別												
	ジョグ・ストレッチ												

TIME	スコア	タイム	スコア
021	49	021	32
27	9	022	39
38	38	022	24
60	27	014	0
9	27	020	31
24	9	020	33
31	121	014	33
53	121 (004 034)	020	33 (62 124)



TIME	清武第二野手					TIME
	A	B	C	D	E	
	石内山	安西	杉	福小	大中佐	
		シユウインデル	宗	川野	若森	
	岡藤足	達野	本	田田城	皓月	石頓
	00 25 36	3 5 23 99	6 1 50	10 67 41	2 4 37 44	T 岡田
9:45	W-up コンディショニング					9:45
10:20	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]					
	昼間スロー					
10:40	◇PFP					
10:55	□守備フォーメーション					
11:20	ローテーション					
	打	Tee	バント	守	走	トレーナー指示
	走	打	Tee	バント	守	
	守	走	打	Tee	バント	
	バント	守	走	打	Tee	
	Tee	バント	守	走	打	
12:15	SP 全員A室内移動					
	ランチ					
	個別					
	ジョグ・ストレッチ					

◇PFP	[F2]	[F4]
	10	36
25 6	3	5 50
2 4	00 23 67	37 44 41 99