

□2023年2月14日(火)宮崎・春季キャンプ 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》

W-up)9:45【ユニフォーム/ビジター用】 ※紅白戦メンバーは各自ユニフォーム確認！！



TIME	投手		TIME	◇PFP																						
	A	B																								
	山宮平山山近村田比コ阿本横小山ワ山漆 宇山曾齋鈴 日黒吉小佐川辻西入竹椋富中才			【F1】																						
	崎野	木スバツ 崎東田 前田		【F2】																						
	福城佳本岡藤西嶋嘉ン部田山田田ク颯原 川下谷藤木 高木凌野藤瀬垣濱山安木山田木			12 30 46 57 63 012																						
9:45	W-up 《F1》		9:45																							
		W-up 《F2》																								
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>紅 ビジター</td> <td>13</td> <td>66</td> <td>54</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>白 ホーム</td> <td>18</td> <td>96</td> <td>22</td> <td>56</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>		2	1	2	1	紅 ビジター	13	66	54	130	白 ホーム	18	96	22	56		2	1	2	1	紅白戦準備 紅白戦 11:00 《F1》	CB 《F2》 12 30 46 57 63 012 10:40 ◇PFP 《各フィールド》 11:00 ピッチング 42 57 43 012 17 030 032	CB 《F3》※左記以外		
	2	1	2	1																						
紅 ビジター	13	66	54	130																						
白 ホーム	18	96	22	56																						
	2	1	2	1																						
	コンディショニング ランニング			【F3】																						
	ランチ			【F4】																						
	守備			11 16 19 20 29 35 45 65																						
	個別			17 43 52 95 001 011 030 032																						
	WT			【F5】																						
	ジョグ ストレッチ			21 26 42 47 58 127 128 031																						

トレーナー指示