



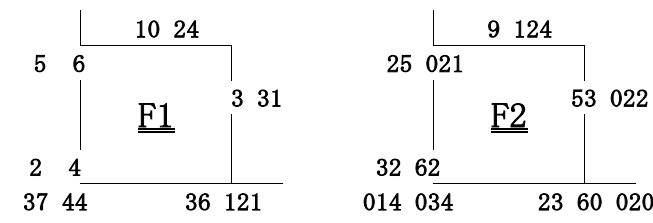
□2023年2月15日(水)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

# 《SOKKEN野手 練習スケジュール》

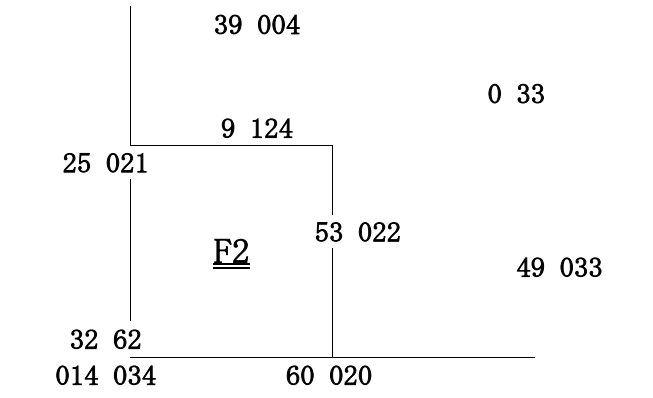
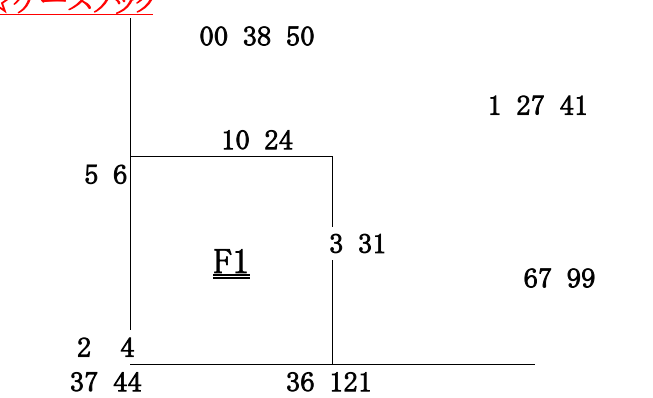


W-up) 9:45 【ユニフォーム／ビジター用】

TIME	野手													TIME	◇ PFP
	A			B			C			D					
	来 佐	犬 中	紅 太 山	若 石 頼	右 安 西 小	セ 福 杉	シ	ユ	ウ	イ	ン	デ	ル		
	元 野	奈 川		森		デ	ー	ニ	ヨ	樹 本					
	田 皓	城 圭	林 田 足	月 川 宮	岡 達 野 田	121	1	99	23						
	27 38 41	6 10 67	24 31 36	2 4 37 44	00 3 5 50										
	↑ 上記、塗りつぶしメンバーはW-upからF1各流														
9:45	W-up コンディショニング													9:45	☆ ケースノック
10:30	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン《F1》													10:30	
	昼間スロー《F1》														
10:50	◇ PFP《F1》													10:50	
11:10	☆ ケースノック													11:10	
11:30	ランチ ※ランチ特打《F1》				① 00 3 5 50				ランチ特打					11:30	
					② 121 1 99 23										
12:20	打撃	TEE	守備	守備	ランチ										
	守備	打撃	TEE	守備	コ										
	守備	守備	打撃	TEE	ー										
	TEE	守備	守備	打撃	チ										
14:50	個別														
	ジョグ・ストレッチ														



↑ ※上記以外はランナー ↑

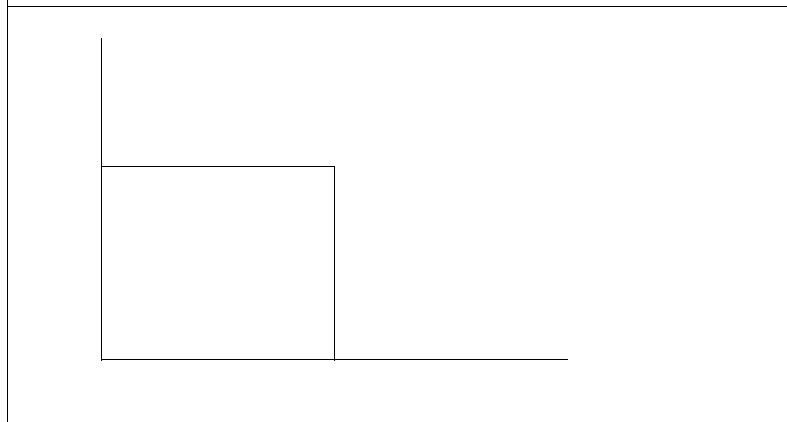
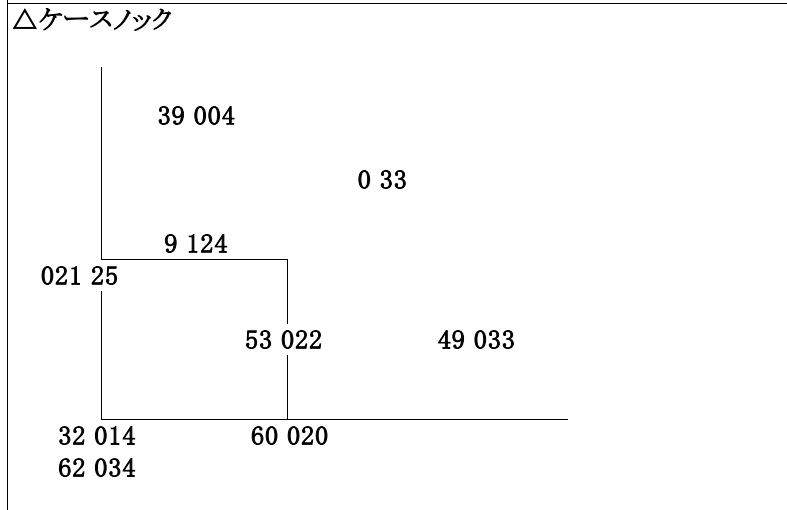
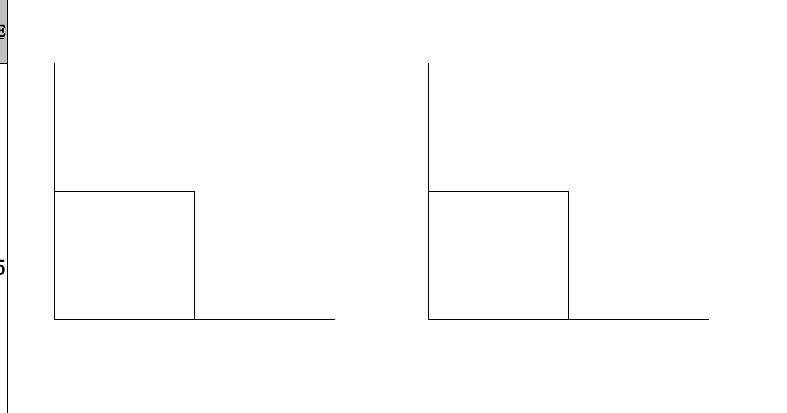




W-up)9:45【ユニフォーム／ビジター用】

※23 LiveBP後F1移動 ランチ特打

TIME	Bグループ野手										TIME
	A	B	C	D	E	T					
	野 宜 上	渡 渡 佐	内 杉 池 茶	園 大 平 山	福 中 村	T					
	口 保 野	部 邊 如	藤 澤 田 野	部 里 大 中	永 拓 上	田					
	23 9 53 124	0 49 60	25 33 39 033	021 022 004 020	32 62 014 034	55					
9:45	W-up コンディショニング										9:45
10:30	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン										
	塁間スロー										
10:40	◇PPF										
11:00	Live BP(30 46 57)										
11:30	F1	△ケースノック									
11:50	合流	ランチ									
12:30	ラン	ローテーション									
	チ	打	Tee	バント	守	走					
	特	走	打	Tee	バント	守					
	打	守	走	打	Tee	バント					
		バント	守	走	打	Tee					
		Tee	バント	守	走	打					
13:20	個別										
	ジョグ ストレッチ										



トレーナー指示