



□2023年2月16日(木)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	SOKKEN W-up 野手						TIME	
	ケース打撃 → 室内			室内 → ケース打撃				
	A	B	C	D	E	F		
	大 渡 平 野	野 紅	頓 渡 山	若 石 来	太 池 佐	宜 上 園		
	野	元 森			野			
	里 部 大	口 林	官 邊 中	月 川 田	田 田 如	保 野 部		
	022 0 004	9 24 27	4 44 49 020	2 37 38	31 39 60	53 124 021		
	↑上記、塗りつぶしメンバーはW-upからF1合流							
9:45	W-up						9:45	
10:05	ケース打撃準備 / A室内移動・準備						10:05	
10:20	ケース打撃 《F1》			A室内			10:20	
				打撃	TEE	マシン		
				マシン	打撃	TEE		
10:50	A室内			TEE	マシン	打撃		
	打撃	TEE	マシン	ケース打撃 《F1》			10:50	
	マシン	打撃	TEE					
	TEE	マシン	打撃					
11:20	コンディショニング《サブ》						11:20	
11:30	ランチ						11:30	
11:50	ランチ						11:50	
12:50	CB《サブ》						12:50	
13:00	☆ ロングスロー 《F3・F4》						13:00	
13:30	守備SP《サブ》			打撃			13:30	
	2 4 37 44 32 62 014			《F1》			《F2》	
	9 24 31 53 124 020 021 022			3 99 121			6 10 36 00	
	0 27 38 39 49 60 004			23 50 5			1 41 67	
	個別							
	ジョグ ストレッチ							

☆ロングスロー

00 1 33 41 49 50 67 99 033

3 5 6 10 24 3136

E3

2 4 37 44

0 27 38 39 60 004

9 25 53 124 020 021 022

E4

32 62 014 034



TIME	清武第二野手										TIME			
	A	B	C	D	E	F								
	福中茶	安西福	石佐小	内杉	シユセ杉	村大山中					T			
	川		宗野	釣	デーン						川岡			
	永拓野	達野田	岡皓田	藤澤	ヨ本	上城足圭					田			
	32 62 033	3 5 1	00 6 41 50	014 25 33	23 121 99	034 10 36 67					55			
9:45	W-up										9:45			
10:05	ケース打撃[F2]										ローテーション[B室内]			
10:20												打	Tee	マシン
												マシン	打	Tee
												Tee	マシン	打
10:50	ケース打撃[F2]										ローテーション[B室内]			
												打	Tee	マシン
												マシン	打	Tee
												Tee	マシン	打
11:20	コンディショニング[サブ]										ト レ ー ナ ー 指 示			
11:30	ランチ													
11:50	CB[サブ]													
12:50	ロングスロー[サブ]													
13:00	守備SP[サブ]													
13:30	打撃[F1]													
	打撃[F2]													
	捕手)2 4 32 37 44 62 014 034													
	内野)9 24 31 53 020 021 022 124													
	外野)0 27 38 39 49 60 004													
	↓													
	個別													
	ジョグ・ストレッチ													
	ロングスロー[F3]										00 1 33 41 49 50 67 99 033			
	ロングスロー[F4]										3 5 6 10 24 31 36			
	ロングスロー[F4]										2 4 37 44			
	ロングスロー[F4]										0 27 38 39 60 004			
	ロングスロー[F4]										9 25 53 124 020 021 022			
	ロングスロー[F4]										32 62 014 034			