

□2023年2月18日(土)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／ホーム用】



TIME	投手		TIME
	A	B	
	山平山近村田比コ阿本横小山ワ山漆 崎野 ツ ト	山曾齋鈴 日黒吉小佐川辻西入 前 田	
	福佳岡藤西嶋嘉ン部田山田田ク颯原	下谷藤木 高木凌野藤瀬垣濱山	
9:45	11 16 19 20 22 29 35 42 45 46 52 56 57 58 63 65 95	12 17 26 30 43 47 54 66 130 001 011 012 030 032	21 127 128 003 031
	W-up 《F1》	W-up 《F2》	
	【12 22 30 54 56 58 011 012】CB 《F2》 ※左記以外 CB 《F3》		
	ゲーム準備	Live BP 準備	◇PFP 《各フィールド》
	B-セガサミー 12:30 《F1》	Live BP 11:00 《F2》	
	2 2 1 2 2	20 11 45 63	ピッチング
	95 65 52 001 43		35 16 58 42 012
	(46 57 66)	コンディショニング ランニング	
	コンディショニング	ランチ	
	ランニング	守備	
	個別		
	WT		
	ジョグ ストレッチ		

◇PFP	
【F1】	【F2】
	12 22 30 54 56 58 011 012
【F3】	【F4】
16 17 19 29 35 130 030 032	21 26 42 47 127 128 031
【F5】	

トレーナー指示