



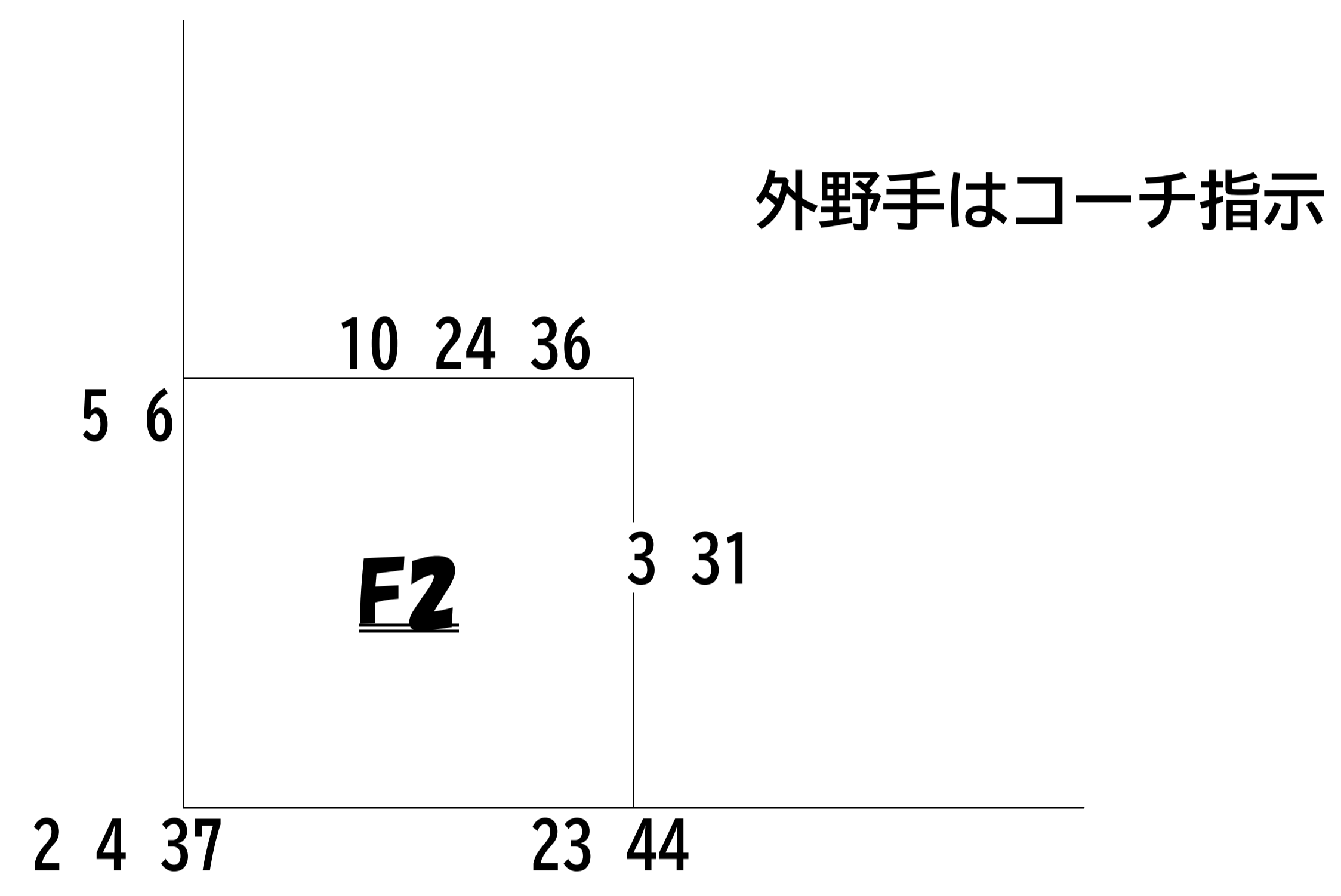
□2023年2月18日(土)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム



《清武第二野手 練習スケジュール》

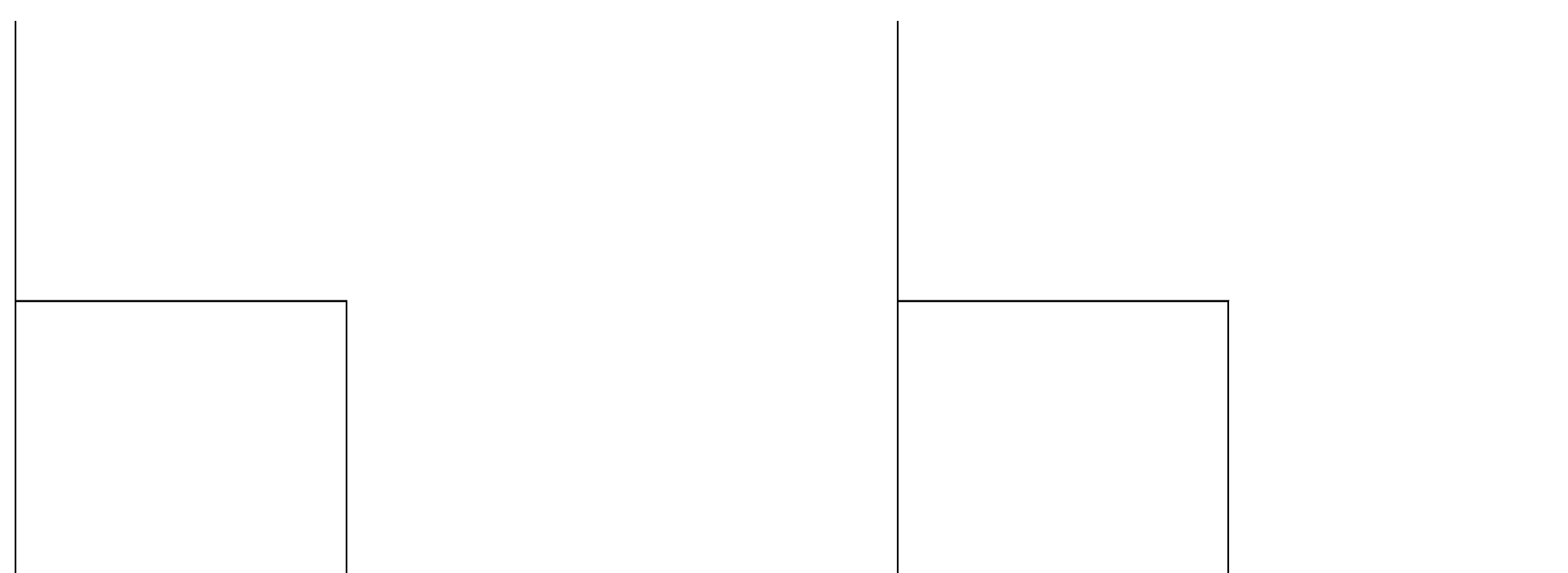
W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	清武第二 W-up 野手												TIME	◇ PFP							
	A			B			C			D											
	太	山	佐	石	大	福	若		中	石	紅	渡	頓	安	西	シ	小				
			野						宗	川			森			ユ	杉				
	田	足	皓	岡	城	田	月		圭	川	林	邊	宮	達	野	シ	田	本			
	31	36	41	00	10	1	2	6	67	37	24	49	4	44	3	5	23	50	99		
9:45	W-up コンディショニング《F2》												9:45								
10:10	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン《F2》																				
	塁間スロー《F2》																				
10:30	◇ PFP《F2》 ※外野手→コーチ指示																				
11:00	Live BP《F2》																				
11:40	ランチ						ランチ特打														
							① 4 44 23														
							② 3 5 50 99														
12:30	打撃	TEE	守備	走塁	ランチ																
	走塁	打撃	TEE	守備																	
	守備	走塁	打撃	TEE					コーチ指示												
	TEE	守備	走塁	打撃																	
13:25	個別																				
	ジョグ ストレッチ																				

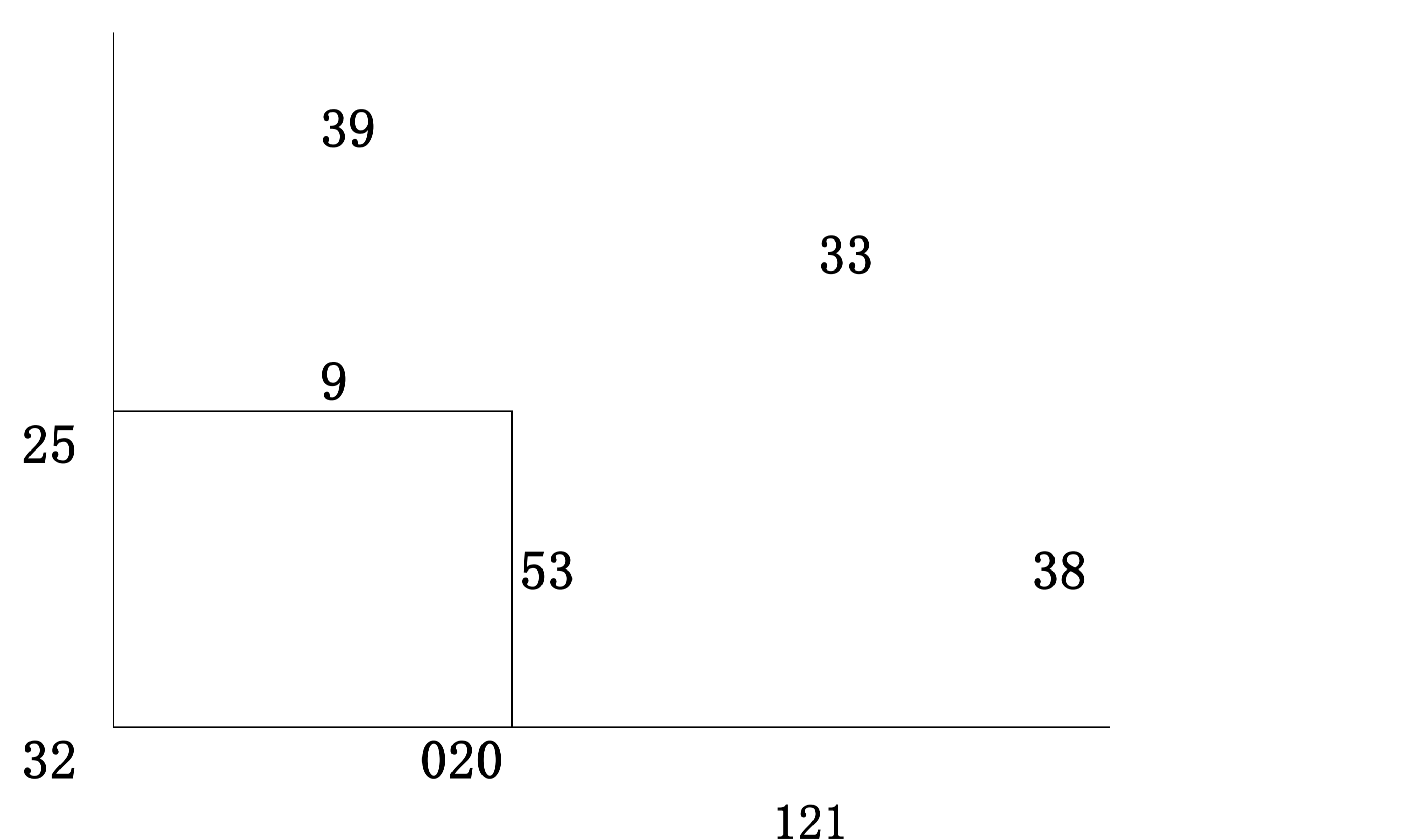




TIME		TIME
	福中野内宜セ杉来池山 村上園大渡 佐平茶 川 釣 元野野 永拓口藤保ヨ澤田田中 上野部里部 如大野 32 62 9 25 53 121 33 38 39 020 014 034 124 021 022 0 27 60 004 033	
9:40	W-up	9:45
10:00	ローテーション	
	F1 A室内(守・走はF1)	
10:35	ランチ	
11:40	セカンドアップ	
11:55	シートノック	
12:30	VSセガサミー	
	個別	
	ジョグ・ストレッチ	



ゲームメンバー



Player	Value
32	32
9	9
25	25
39	39
020	020
53	53
33	33
38	38
121	121

