



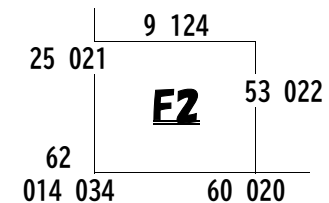
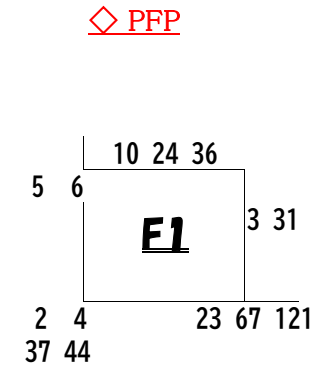
□2023年2月20日(月)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up)9:45【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	SOKKEN W-up 野手														TIME					
	A				B				C											
	石	頓	太	渡	西	山	中	杉	石	紅	佐	小	若	安	大	シ ユ ウ イ ン デ ル	セ デ ー ニ ヨ	福		
	川	宮	田	邊	野	足	圭	本	岡	林	皓	田	月	達	城			田		
	37	44	31	49	5	36	67	99	00	24	41	50	2	4	3	6	10	23	121	1
9:45	W-up コンディショニング														9:45					
10:25	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》																			
	塁間スロー《F1》																			
10:45	◇ PFP《F1》 ※外野手 → コーチ指示																			
11:00	Live BP《F1》																			
11:15																				
12:15	ランチ						ランチ特打 ① 2 4 23 121 ② 3 6 10 1													
13:05	打撃	TEE	守備	ランチ																
	守備	打撃	TEE	コーチ指示																
	TEE	守備	打撃																	
13:50	<u>SP</u> 《F1》																			
	個別																			
	ジョグ ストレッチ																			





TIME	清武第二野手							TIME
	A	B	C	D	E	福 T		
	野 大 渡 山	宜 来 佐	上 園 杉	内 池 平 茶	中 村	福 T		
		元 野		野 川 釣		岡		
	口 里 部 中 保	田 如 野 部 澤	藤 田 大 野 拓	上 永 田				
	9 022 0 020	53 27 38 60	124 021 33	25 39 004 033	62 014 034	32	55	
9:45	W-up コンディショニング							9:45
10:25	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン							
	墨間スロー							
10:45	◇PFP ※外野手⇒コーチ指示							
11:10	□ケース打撃[F2]							
11:50	ランチ							
12:40	ローテーション							
	打	Tee	バント	守	走			ト レ ー ナ ー 指 示
	走	打	Tee	バント	守			
	守	走	打	Tee	バント			
	バント	守	走	打	Tee			
	Tee	バント	守	走	打			
13:50	SP[F1]							
	個別							
	ジョグ・ストレッチ							

◇PFP[F2]

□ケース打撃(先守備)[F2]

□ケース打撃(後守備)[F2]