



□2023年2月22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

## 《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up)9:45【ユニフォーム／ビジター用】※野手はホーム・ビジター両方持参！！



TIME	清武第二 W-up 野手															TIME	◇ PFP						
	A			B			C						T										
	山	中	福	小	大	紅	内	太	若	石	石	杉	頓	安	西	ゴ	シ	杉	岡				
	川								森				宗			ン	ユ	本	田				
	足	圭	田	田	城	林	藤	田	月	川	岡	澤	宮	達	野	ス	ウ	本	田				
	36	67	1	50	10	24	25	31	2	37	00	33	4	44	3	5	6	8	23	99	55		
9:45	W-up コンディショニング《F2》															9:45	50...ランナー						
10:20	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン《各フィールド》																33...ランナー						
	塁間スロー《各フィールド》																☆ バント攻防						
10:40	◇ PFP《各フィールド》																守備⇒バント						
10:55	☆ バント攻防《F2》																バント⇒守備						
11:25	○ 内・外別守備《F2》																1・33・50 → バント、走塁						
11:45	ランチ			※Live BP (24 25 31)			ランチ特打			① 3 8 23 99			② 4 44 5 6				8・23・25・99 → 守備のみ						
12:45	打撃			TEE			走塁			ランチ													
	走塁			打撃			TEE			コーチ指示													
	TEE			走塁			打撃																
13:30	個別																○ 内・外別守備						
	ジョグ ストレッチ																【内野】						
																	【外野】						



TIME		TIME
	中野宜セ大来佐渡茶福村佐上園渡池山平 川釣デーニ野野元野 拓口保ヨ里田皓邊野永上如野部部田中大 62 014 9 53 121 022 38 41 49 033 32 034 60 124 021 0 27 39 020 004	
9:30	W-up	
	ローテーション	
11:05	ランチ	
12:10	セカンドアップ	
12:25	シートノック	
13:00	VS G	
	個別	
	ジョグ・ストレッチ	