

□2023年2月24日(金)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) 10:10 【ユニフォーム／ビジター用】

TIME	SOKKEN W-up 野手																		TIME	
	A				B				C				D				E			
10:10	石	紅	太	佐	ゴ	シ	セ	杉	安	西	福	小	大	山	中	若	石	頓		
				野	ン	ュ	デー						宗		川		森			
	岡	林	田	皓	ザ	ウ	ー	本	達	野	田	田	城	足	圭	月	川	宮		
	00	24	31	41	ス	イン	ニ	99	3	5	1	50	6	10	36	67	2	4	37	44
	W-up																			
	打撃				TEE				マシン				マシン				守備			
	守備				打撃				TEE				マシン				マシン			
マシン				守備				打撃				TEE				マシン				
マシン				マシン				守備				打撃				TEE				
TEE				マシン				マシン				守備				打撃				
ジョグ ストレッチ																				

□2023年 2月 24日(金) 宮崎・春季キャンプ 清武第二野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 10:10【ユニフォーム／ビジター用】



TIME																				TIME		
10:10	渡	佐	平	茶	野	内	宜	山	上	園	大	渡	杉	来	池	福	中	村	T	トレーナー指示		
		野	野									元			川	釣		岡				
	邊	如	大	野	口	藤	保	中	野	部	里	部	澤	田	田	永	拓	上	田			
	49	60	004	033	9	25	53	020	124	021	022	0	27	33	38	39	32	62	014		034	55
	W-up[B室内]																					
	ローテーション[B室内]																					
		打				Tee				マシン				守				走				
		走				打				Tee				マシン				守				
		守				走				打				Tee				マシン				
		マシン				守				走				打				Tee				
	Tee				マシン				守				走				打					
ジョグ・ストレッチ																						