



□2023年2月26日(日)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／ビジター用】

TIME	SOKKEN W-up 野手																			TIME		
	A			B				C			D											
	太	杉	来	大	山	中	福	紅	佐	若	石	頓	安	西	ゴ	シ	セ	小				
						川		宗		野			森		ン	ユ	デー					
	田	澤	田	城	足	圭	田	林	皓	月	川	宮	達	野	ザ	ウ	ニ	田				
	31	33	38	10	36	67	1	6	24	41	2	37	44	4	3	5	8	23	121	50	99	
9:45	W-up 《F1》																			9:45		
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》																					
	塁間スロー 《各フィールド》																					
10:40	◇ PFP 《各フィールド》																					
10:55	Live BP 《F1》									○ 守備練習 《F3》												
11:40	ランチ									ランチ特打 ① 8 23 121 99 ② 3 4 5 50												
12:30	打撃	TEE	バント	走塁	ランチ																	
	走塁	打撃	TEE	バント	コーチ指示																	
	バント	走塁	打撃	TEE																		
	TEE	バント	走塁	打撃																		
13:20	SP 《F2》 コンディショニング 《F1》																					
	個別																					
	ジョグ ストレッチ																					

◇ PFP

F1

1 41 50...ランナー

F2

0 39 033...ランナー

F3

33 38 99...ランナー

F4

27 49 004...ランナー

○ 守備練習

F3

↑上記、守備練習メンバー 《F3》 以外は、Live BP 《F1》

Live BP 11:10 《F1》
Live BP 打 ⇒ 1, 3, 4, 6, 8, 67, 99
打撃メンバー以外は走塁・守備



W-up)9:45【ユニフォーム／**ビジター用**】

TIME	清武第二野手										TIME								
	A		B		C		D		E			T							
	石	内	宜	野	渡	渡	佐	上	園	大	茶	池	平	山	福	中	村	T	
							野				元			野			川	釣	
	岡	藤	保	口	部	邊	如	野	部	里	野	田	大	中	永	拓	上	田	
9:45	00	25	53	9	0	49	60	124	021	022	033	27	39	004	020	32	62	014	034
	W-up																		
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]																		
	塁間スロー[各フィールド]																		
10:40	◇PFP[各フィールド]																		
10:55	守備練習[各フィールド] 外野手[F2]																		
11:40	ランチ																		
12:30	打	ランチ									ト レ ー ナ ー 指 示								
	ランチ	打	Tee	守	走														
	守	走	打	Tee	守														
	走	守	走	打	Tee														
	Tee	Tee	守	走	打														
13:20	守備SP[F2]																		
	個別																		
	ジョグ・ストレッチ																		

◇PFP [F2] 0 39 033=ランナー

[F4] 27 49 004=ランナー

※034=F3