

□2023年2月28日(火)宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム



《球春みやざきベースボールゲームズ スケジュール》



W-up) 9:30 【ユニフォーム/ホーム用】※キャンプCAP

TIME	SOKKEN 野手														TIME				
	A				B				C				D				E		
9:30	若	石	池	ゴ	シ	セ	来	紅	内	太	杉	頓	野	宜	山	大	渡	茶	
	森			ン	ュ	デー													
	月	川	田	ザ	ウ	ー	田	林	藤	田	澤	宮	口	保	中	里	部	野	
	2	4	37	8	23	121	38	24	25	31	33	44	9	53	020	022	0	033	
9:30	W-up																		9:30
10:45	ローテーション《F1》										守備《F1》 ↓ 打撃《A室内》								
12:00	ランチ																		
12:20	2nd up																		
12:30	シートノック																		
13:00	B-L 13:00 SOKKEN																		
	個別																		
	ジョグ・ストレッチ																		



W-up)9:30【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	清武第二野手														TIME							
	A				B			C		D		E										
	石	安	西	大	山	福	小	杉	中	平	上	佐	渡	福	佐	中	村	園	T			
									宗	川	野		野		元	野	川	釣	岡			
	岡	達	野	城	足	田	田	本	圭	大	野	皓	邊	永	如	拓	上	部	田			
	00	3	5	10	36	1	50	99	6	67	004	124	41	49	32	27	60	62	014	034	021	55
9:30	W-up																					
9:45	CB ワンバンスロー 3人連係スロー 3人1組ランダウン																					
10:00	◇PFP[F2]※外野手=ランナー																					
10:20	内・外連係[F2]																					
10:50	ケース打撃																					
	攻:1 6 67 99 3 00 10 60 32 62																					
	守:41 36 5 49 27 50 124 004 014 034																					
11:30	打							ランチ(50分)							トレーナー指示							
12:20	コーチ指示							打	Tee	守	走											
								走	打	Tee	守											
								守	走	打	Tee											
								Tee	守	走	打											
13:20	個別																					
	ジョグ ストレッチ																					
	・124 004練習終了後ゲーム参加⇒F1移動																					

---

◇PFP[F2]

※ランナー  
1 27 41 49  
50 67 99 004

---