

□2023年3月1日(水)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	清武第二W-up 野手																				TIME				
	石	嶋	村	石	安		ゴ	大	シ	紅	内	太	山	中	セ	福	杉	来	佐	小	杉	園	T		
	森				宗		ン		ユ				川		デー				野			岡			
	川	宮	上	岡	達		ザ	城	ウ	林	藤	田	足	圭	ニ	田	澤	田	皓	田	本	部	田		
	4	37	44	034	00	3	6	8	10	23	24	25	31	36	67	121	1	33	38	41	50	99	021	55	
9:30	W-up 《F2》																				9:30				
9:50	CB or TEE																								
10:10	ケース打撃 《F2》																								
10:40																									
10:50	ローテーション 《F2》																								
11:35	ランチ																								
12:10	2nd up																								
12:25	シートノック																								
12:35																									
13:00	B-L 13:00 SOKKEN																								
	個別																								
	ジョグ・ストレッチ																								

トレーナー指示

□2023年 3月 1日(水) 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) 9:00【ユニフォーム／**ビジターワッペン有 シーズンキャップ**】



TIME																TIME	
	若	福		西	野	宜	上	大	佐	山	渡		池	渡	平	茶	
			釣						野			元			野		
	月	永		野	口	保	野	里	如	中	部		田	邊	大	野	
	2	32	014	5	9	53	124	022	60	020	0	27	39	49	004	033	
9:00	W-up[F1]																
9:20	ローテーション[F1]																
10:30	移動[F1]⇒生目第二																
	ランチ																
11:25	セカンドアップ																
11:40	シートノック																
12:30	H-B(12:30)																