

□2023年3月2日(木)球春みやざきベースボールゲームズ・宮崎春季キャンプ 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》



W-up)9:20 / 9:30 【ユニフォーム / ホーム用】

TIME	投手																										TIME													
	A													B																										
	山崎	平野	山崎	近藤	村田	田比	比嘉	コ	阿部	本	ニ	小	ワ	山	漆	山	曾	鈴	日	黒	吉	小	佐	川	辻	西	入	竹	横	山	椋	富	中	才	齋					
								ツ				ツ	ゲ	崎	東																									
								ト				ク	木	パ	崎																									
	福	佳	岡	藤	西	嶋	嘉	ン	部	田	ス	田	ク	颯	原	下	谷	木	高	木	凌	野	藤	瀬	垣	濱	山	安	山	田	木	山	田	木	藤					
	11	16	19	20	22	29	35	42	45	46	48	56	58	63	65	95	12	17	30	43	47	54	66	130	001	011	012	030	032	21	52	57	127	128	003	031	26			
	9:20 W-up 《F1》													9:30 W-up 《F2》																										
	CB 《F3》																																							
	ゲーム準備 B-M 12:30 SOKKEN													11:30 ローテーション後 58 Live BP 《F2》 25球						ピッチング 19 001 011						トレーナー指示	卒業式													
																												コンディショニング ランニング ストレッチ 個別												
																												ランチ 手締め												
	ジョグ ストレッチ																																							