

《2019年2月1日(金)宮崎・春季キャンプ 1軍練習スケジュール/清武総合運動公園SOKKENスタジアム》

W-up) 10:00

TIME	野手												B.P	投手												TIME																				
	A				B				C					A				B				C					D																			
	西	白	西	後	大	山	武	安	福	吉	小	T	高	伏	若	ロ	マ	メ	増	岸	ア	デ	比	成	松	山	吉	近	東	山	竹	K	小	澤	黒	荒	富	山	榊	山						
			宗							田								メ	レ	ネ			ル	イ					田																崎	
	浦	崎	野	藤	城	足	田	達	田	正	田	田	城	見	月	ロ	ロ	ス	井	田	ス	ン	嘉	瀬	葉	岡	一	藤	明	田	安	木	林	田	木	西	山	本	原	颯						
	00	2	5	6	8	10	36	56	3	4	34	50	55	22	23	37	9	12	33	17	18	27	32	35	11	13	14	20	26	57	21	30	39	49	54	15	28	43	61	63						
8:30	WT												W-up(メイン)												10:00																					
10:00	W-up・ベースワーク												CB・ショートスロー(サブ)				CB・ショートスロー(メイン)				CB・ショートスロー(メイン)																									
10:50	CB・トスBT						34・56 6・8						PFP・牽制(サブ)				PFP(メイン)				PFP・牽制(サブ)																									
11:05	投内総合		メイン 4・5・10・56 サブ 2・3・36・55				2 3・4 10 00・50 5 36						ピッチング				コンディショニング																													
11:30	シートノック						22・23・37 55・56						コンディショニング				ピッチング				体幹					ランニング																				
11:45	6ヶ所ノック												ランニング				ランニング				ピッチング					体幹																				
12:20	コンディショニング												ランチ				体幹				ランニング					ピッチング																				
12:45	ランチ												コーチ指示								ランチ																									
13:25	打撃・走塁(メイン)						チーム打撃(室内)						↓								守備																									
	チーム打撃(室内)						打撃・走塁(メイン)						自己調整								強化																									
14:50	個別練習												個別練習																																	
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)			WT・ストレッチ・プール																																	
	2・5 00・8			3・4・10・36・55			00			22・23・37																																				
															【ショートスロー 20往復】																															