

□2019年2月1日(金)宮崎・春季キャンプ 2軍練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 10:00

TIME	野手																投手																TIME							
	A				B				C				D				A				B																			
	山崎	小島	宮崎	杉本	飯田	鈴木	頼木	西頓	太田	岡宜	根保	佐野	稲富	フペ	廣澤	中川	比屋根	齋藤	吉田	鈴木	金東	山崎	左岩	岩漆	海青	青張	神田	本塚	塚原											
	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島	勝島								
	62	38	24	99	45	40	44	25	31	52	53	59	93	123	130	64	67	129	48	66	68	58	128	0	60	91	127	47	65	122	126	29	124	125						
10:00	W-up (ベースランニング)				◇PFP(メイン)				◇PFP(サブ)				W-up																											
10:40	CB トスバッティング				31・64				52・53				CB(メイン)																CB(サブ)											
10:50	塁間スロー				25・93				129				38・67				PFP(メイン)																PFP(サブ)							
10:55	◇PFP				62・123				24・44				45・130				59・99				コンディショニング				ピッチング				コンディショニング											
11:15	◆4カ所ノック (8分×3) ※捕手→ブルペン								◆4カ所ノック								↓																コンディショニング				↓			
11:45	コンディショニング								67・24								ランニング																							
12:15	ランチ								31・38								25・93								ランチ															
13:00	打撃				TEE(バント)				走塁				守備				守備																							
13:25	守備				打撃				TEE(バント)				走塁				課題・反復練習																トレーナー指示							
13:50	走塁				守備				打撃				TEE(バント)				WT																							
14:15	TEE(バント)				走塁				守備				打撃																											
14:35	個人練習																																							
15:15																																								