

□2019年2月2日(土)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【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	野手										投手										TIME														
	A		B			C			D		E	A					B																		
	山崎	飯宮	杉本	鈴木	頼西	根	太岡	宜佐	フ廣	中比	高小	山崎	岩青	鈴木	神海	齋吉	金左	漆田	本塚																
	勝田	崎本	本	昂宮	村本	田崎	保野	ペ澤	川根	城島		福本	山優	戸田	藤凌	田澤	原	嶋田	原																
	62	45	24	99	40	44	25	59	31	52	53	93	130	64	67	129	22	38																	
10:00	W-up (ベースランニング)		◇PFP(メイン)					◇PFP(サブ)					W-up																						
10:30	CB		44					31・53					64					CB(メイン)					CB(サブ)												
10:40	塁間スロー		52・67					40・93					PFP(サインプレー)					PFP(サブ)																	
10:45	◇PFP (サインプレー)		45・62					24・99					130					129・59					コンディショニング												
11:05	★シートノック					★					24					59・93					↓					コンディショニング					↓				
11:20	走塁練習					44・129 (25)					31・53					64					ランニング														
11:50	コンディショニング					40・52					67					25					ランチ														
12:20	ランチ					45・62・130					99					守備																			
13:00	打撃		TEE(バント)			走塁			守備		課題・反復練習										トレーナー指示														
13:25	守備		打撃			TEE(バント)			走塁		WT																								
13:50	走塁		守備			打撃			TEE(バント)																										
14:15	TEE(バント)		走塁			守備			打撃																										
	個別																																		
14:35	特打		特守(内)			特守(外)			特守(捕)																										
15:15	25・59		個人練習			93																													

トレーナー指示