

□2019年2月3日(日)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	E	A	B				
	山 稲 宮 杉 崎	鈴 頓 西 根 木	太 岡 宜 佐	フ 廣 中 比 エ リ 屋	高 小	齋 吉 金 左 漆 田 東 崎	山 岩 青 鈴 神 田 海 本 塚 木 張				
	勝 富 崎 本	昂 宮 村 本	田 崎 保 野	ペ 澤 川 根	城 島	藤 凌 田 澤 原	福 本 山 優 戸 嶋 田 田 原				
	62 123 24 99	40 44 25 59	31 52 53 93	130 64 67 129	22 38	48 66 58 60 127 128	0 91 65 68 122 126 29 47 124 125				
10:00	W-up	◆PFP(メイン)		●PFP(サブ)		W-up					
10:30	CB	31・64		52・53		CB(メイン)		CB(サブ)			
10:40	塁間スロー	40・44		25・93		◆PFP(サインプレー)		●PFP(サブ)			
10:45	◆●PFP (サインプレー)	62・130		24・59		★ランダウンプレー(メイン)					
11:05	★ランダウンプレー フライボール You me		★ランダウンプレー			コンディショニング		ピッチング		コンディショニング	
11:45	コンディショニング		31 53・64			↓		コンディショニング		↓	
12:15	ランチ		25・44 129			ランチ					
13:00	ランチ		40・52 67・93			課題・反復練習					
13:00	打撃	TEE(バント)	走塁	守備							
13:25	守備	打撃	TEE(バント)	走塁							
13:50	走塁	守備	打撃	TEE(バント)							
14:15	TEE(バント)	走塁	守備	打撃							
14:35	個別										
	特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)							
				123							
15:15 15:30	野 球 教 室										

ト  
レ  
ー  
ナ  
ー  
指  
示