

《2019年2月5日(火)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	D	E	F	G		A	B	C	D				
	白安大	福西山	吉T武	西小	後伏	若飯	ロマメ	増岸ア	比成	松近山	澤山岩	山吉荒	東富山	竹K小	榊	
			田		宗		レネ	ルイ				田	崎	鈴		
	崎達城	田野足	正田田	浦田	藤見	月田	ロロス	井田ス	嘉瀬	葉藤本	田田本	岡一西	明山颯	安木林	原	
	2 3 10	4 5 36	34 55 56	00 50	6 8	23 37 45	9 12 33	17 18 27 32 35 46		11 20 43 49 57 91		13 14 15 26 28 63	21 30 39 61			
8:30	WT								W-up(メイン)							10:00
10:00	W-up・コンディショニング								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(サブ)		
11:00	CB・トスBT								PFP・牽制(サブ)			PFP・牽制(メイン)		PFP・牽制(サブ)		
11:15	投内総合				メイン 2・3・10・55 サブ 4・5・36・56				ピッチング		コンディショニング					
11:40	内・外ノック								コンディショニング		ランニング		ピッチング		体幹	
12:00	走塁練習								ランニング		体幹		ランニング		ピッチング	
12:20	ランチ						打撃		ランチ			体幹		ランニング		
13:00	打撃	TEE	バント	ロングT	走塁	走塁	コーチ指示	コーチ指示		BP 13:00～ 11・57・20・91・49・43 各10分 BP後、コーチ指示			ランチ			
	走塁	打撃	TEE	バント	ロングT	走塁		↓	ゴロ捕・守備							
	走塁	走塁	打撃	TEE	バント	ロングT		自己調整	強化							
	ロングT	走塁	走塁	打撃	TEE	バント		個別練習								
	バント	ロングT	走塁	走塁	打撃	TEE		WT・ストレッチ・プール								
	TEE	バント	ロングT	走塁	走塁	打撃										
	特打		特守(内)		特守(外)		特守(捕)									
	00・37				00		23・45									