

《2019年2月7日(木)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			A		B		C		D																								
	大山	武安	福西	吉田	白T	後岡	小	西佐	伏若	稲	ロマ	メ	増岸	アデ	比成	松近	山澤	山岩	竹K	小榊	山崎	山吉	荒東	富																		
	宗			田	岡						メ	レ	ル	イ					鈴		崎	田																				
	城足	田	達田	浦正	崎田	藤田	野野	見月	富	ロ	ロ	ス	井田	スン	嘉瀬	葉藤	本田	田本	安木	林原	颯	岡一	西明	山																		
	10	36	6	56	3	4	00	34	2	55	8	50	5	93	23	37	123	9	12	33	17	18	27	32	35	46	11	20	43	49	57	91	21	30	39	61	63	13	14	15	26	28
8:30	WT						赤ホーム		黒ピッチャー				W-up(メイン)										10:00																			
10:00	W-up・コンディショニング						24・59		93				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)																									
11:05	CB・トスBT						5		4				PPF・牽制(サブ)		PPF・牽制・Gノック(メイン)		PPF・牽制(サブ)																									
11:20	投内総合						25		3・40		10・67		99		ピッチング		コンディショニング																									
11:40	シートノック						44		36		00・50		コンディショニング		ピッチング		ランニング		体幹																							
11:50	ゲームノック						23・37		56				ランニング		体幹		ピッチング																									
12:30	ランチ ※攻撃サイン確認						45・123		2・55				体幹		ランチ		ランニング																									
13:20	打撃	TEE	守備	走塁							打撃		ランチ				ランチ																									
	走塁	打撃	TEE	守備							コーチ指示		コーチ指示		ゴロ捕・守備		ゴロ捕・守備																									
	守備	走塁	打撃	TEE									↓		強化		強化																									
	TEE	守備	走塁	打撃									自己調整		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・4・50・56		36・(5)		00・93		23・37・123																																			