

《2019年2月8日(金)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 宗	白 T 西吉 岡 田	安福後小 達田藤田	西佐伏若飯 野野見月田	ロ マ メ レ ネ メ セ		増岸 ア デ 比 成 ル イ バ ク ソ	松近山澤山	吉竹東 K 小山 田 崎	山荒富榊岩		
	城足 田 10 36 6 56	崎田浦正 2 55 00 34	3 4 8 50	5 93 23 37 45	ロ ロ ス 9 12 33		井田 スン 嘉瀬 17 18 27 32 35 46	葉藤本田田 11 20 43 49 57	一安明木林颯 14 21 26 30 39 63	岡西山原本 13 15 28 61 91		
8:30	WT					W-up(メイン)					10:00	
10:00	W-up・コンディショニング			6・34	8・93	CB・ショートスロー(サブ)						
11:05	CB・トスBT					PFP・牽制						
11:15	サインプレー(室内) 外野手⇒チーム打撃		2 5	4・36	10 3	00・50	ピッチング		コンディショニング			
12:00	内・外関係		23・37・45	55・56		コンディショニング	ランニング	体幹	ピッチング			
12:20	ランチ(打撃 9・12・33)					ランニング	体幹	ピッチング	ランニング			
13:10	打撃	TEE	走塁	走塁		体幹	ランチ	ランニング	体幹			
	走塁	打撃	TEE	走塁	コーチ指示	ランチ	BP 13:10~ (各10分) 11・57・20・49・43 BP後、コーチ指示	ランチ				
	走塁	走塁	打撃	TEE		ゴロ捕・守備						
	TEE	走塁	走塁	打撃		強化						
特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)	自己調整		個別練習						
	00・5・6・10		00・8・93	23		WT・ストレッチ・プール						