

□2019年2月8日(金)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

<早出> 捕 123 内 129 外 一



| TIME | 野手 | | | | | | | | | | 投手 | | | | | | | | | | TIME | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-------|----|---------|-------|----|----|----------------|----|----|----|----------|----|-----|----|----------------|----|---------|--------------|------|----|---------|----|-------|----|---------|-----|-----|-----|-----|----|----|--|--|--|--|--|
| | A | | | B | | | | C | | | A | | B | | | C | | | | D | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 山崎勝 | フエリ | 鈴木木 | 廣澤 | 宮崎 | 西村 | 根本 | 杉本 | 稲富 | 太田 | 頓宮 | 岡崎 | 宜保 | 中川 | 比根 | 高城 | 小島 | 鈴木 | 神張 | 山崎 | 齋藤 | 金田 | 青田 | 吉田 | 田嶋 | 左澤 | 本原 | 塚原 | 漆原 | 東 | 海田 | 黒木 | | | | | | |
| | 62 | 130 | 40 | 64 | 24 | 25 | 59 | 99 | 123 | 31 | 44 | 52 | 53 | 67 | 129 | 22 | 38 | 68 | 122 | 126 | 0 | 48 | 58 | 65 | 66 | 29 | 60 | 124 | 125 | 127 | 128 | 47 | 54 | | | | | |
| 10:00 | W-up | | | | | | | | ◆サインプレー | | | | | | | | W-up | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | CB | | | | | | | | 31・53・64 25 | | | | | | | | CB(サブ) | | | CB(メイン) | | | CB(サブ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:40 | 塁間スロー | | | | | | | | 44・129 | | | | 40・52・67 | | | | Live BP 11:25~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | ◆サインプレー ※終了後、一軍室内へ移動 <62・40・52・64> | | | | | | | | 45・62 | | | | 24 | | | | (各10分) | | | ◆サインプレー(メイン) | | | PFP(サブ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | ケース打撃 | | | | | | | | 123・130 | | | | 59・99 | | | | 126 | | | コンディショニング | | | ランニング | | | | トレーナー指示 | | | | | | | | | | | |
| 11:25 | Live BP(守備走塁) <123・130・31・44・53・67・129・24・25・59・99> | | | | | | | | | | | | | | | | | | 68 | | | | | | ランチ | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | コンディショニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | 122 | | | | | | ランニング | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | ランチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | ランニング | | | | | | 守備 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:10 | 打撃(メイン) | | | | 打撃(室内) | | | | | | | | | | | | | | ランチ | | | | | | ↓ | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 打撃(室内) | | | | 打撃(メイン) | | | | | | | | | | | | | | 課題・反復練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | WT | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 個別 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 特打 | | 特守(内) | | | 特守(外) | | | 特守(捕) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 52・59・129 | | 希望者 | | | 25 | | | 123・130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | サインプレー参加メンバー 11:15 一軍室内集合 62・40・52・64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |