

《2019年2月9日(土)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																					
	西	武	佐	安	福	後	小	白	T	西	吉	大	山	伏	若	稲	ロ	マ	メ	増	岸	ア	デ	比	成	吉	荒	東	富	松	山	近	澤	山	岩	竹	K	小	山	榊	山	
	宗							岡		田							メ	レ	ネ			ル	イ	バ	ク	田										鈴				崎		
	野	田	野	達	田	藤	田	崎	田	浦	正	城	足	見	月	富	ロ	ロ	ス	井	田	ス	ン	嘉	瀬	一	西	明	山	葉	岡	藤	田	田	本	安	木	林	本	原	颯	
	5	6	56	93	3	4	8	50	2	55	00	34	10	36	23	37	123	9	12	33	17	18	27	32	35	46	14	15	26	28	11	13	20	49	57	91	21	30	39	43	61	63
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)																														
11:00	CB・トスBT											PFP・サインプレー(室内)A班																														
11:15	サインプレー(室内)										2	ピッチング													コンディショニング																	
11:50	内・外別守備										5	4・36			10			3			コンディショニング				ランニング			ピッチング			体幹											
12:20	ランチ(打撃 9・12・33) ※13:00 宮内オーナー訓示										23・37・123	55									ランニング				体幹			ランニング			ピッチング											
13:15	打撃		TEE		走塁		走塁																																			
	走塁		打撃		TEE		走塁																																			
	走塁		走塁		打撃		TEE																																			
	TEE		走塁		走塁		打撃																																			
	特打		特守(内)		特守(外)		特守(捕)																																			
	8・36		コーチ指示		00・93		123																																			
													WT・ストレッチ・プール																													