

《2019年2月10日(日)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 | | | | | A | | | B | | | C | | | D | |
| | 伏若飯稲頓太 | 安山 T | 西吉佐小 | 白福西大 | 後武 | | | | | | | 増岸アデ比成 | 松吉近東山 | 山荒富山澤 | 竹 K 小 榊 山 岩 | エ | | | | | | |
| | | | 田 | | 宗 | | | | | | | ルイ | 田 | | | アップ | | | | | | |
| | | 岡 | | | | | | | | | | バク | | | 鈴 | プ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 丨ソ | | | | ラ | | | | | | |
| | 見月田富宮田 | 達足田浦正野田 | 崎田野城 | 藤田 | | | | | | | | 井田スン嘉瀬 | 葉一藤明田 | 岡西山本田 | 安木林原颯本 | 丨 | | | | | | |
| | 23 37 45 123 44 31 | 3 36 55 00 34 93 50 | 2 4 5 10 6 8 56 | | | | | | | | | 17 18 27 32 35 46 | 11 14 20 26 57 | 13 15 28 43 49 | 21 30 39 61 63 91 | 42 | | | | | | |
| 8:30 | WT | | | | | | | | | | W-up(メイン) | | | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:00 | W-up | | | | | | | | | | CB・ショートスロー(サブ) | | | | | | | | | | | |
| 10:50 | 打撃 | | | 走塁・TEE | | | 守備 | | | | PFP・牽制(サブ) | | | | | | | | | | | |
| | 守備 | | | 打撃 | | | 走塁・TEE | | | | ピッチング | | 体幹 | | ランニング | | コンディショニング | | | | | |
| | 走塁・TEE | | | 守備 | | | 打撃 | | | | コンディショニング | | ピッチング | | 体幹 | | ランニング | | | | | |
| 11:50 | ランチ | | | | | | | | | | ランニング | | コンディショニング | | ピッチング | | ランチ | | | | | |
| 12:30 | シートノック 12:30～ | | | | | | | | | | 体幹 | | ランニング | | コンディショニング | | ゲーム準備 | | | | | |
| 13:00 | 紅白戦 13:00～ 5イニング | | | | | | | | | | ランチ | | | | | | 紅白戦(13:00) ホーム ビジター | | | | | |
| | 特打 | | 特守(内) | | 特守(外) | | 特守(捕) | | | | コーチ指示 | | ゴロ捕・守備 | | | | (2) 39 | 21 (2) | | | | |
| | コーチ指示 | | コーチ指示 | | 00・93 | | コーチ指示 | | | | ↓ | | 強化・コーチ指示 | | | | (2) 30 | 61 (2) | | | | |
| | | | | | | | | | | | 自己調整 | | 個別練習 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | WT・ストレッチ・プール | | | | | | | | | | | |