≪2019年2月13日(水)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

野 手

TIME	A	B	C	D	E
	福田 4 西野 5 宗 6 武田 56	安達 3 大城 10 T－岡田 55 吉田正 34 小田 50	白崎 2 山足 36 西浦 00 後藤 8	伏見 23 若月 37 飯田 45 佐野 93	ロメロ 9 マレーロ 12 メネセス 33
8:30	WT				
10:00	W-up				
11:00	CB・トスBT				
11:10	投内総合				
11:45	走塁練習				
12:20	内・外ノック				
12:30	ランチ				打撃
13:20	打撃	TEE	守備	守備	コーチ指示
	守備	打撃	TEE	守備	
	守備	守備	打撃	TEE	
	TEE	守備	守備	打撃	

特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)
コーチ指示	コーチ指示	00・93	コーチ指示

B.P

投 手

A	B	C	D	TIME
増井 17 アルバース 27 ディクソン 32 成瀬 46	松葉 11 山岡 13 吉田一 14 近藤 20 東明 26 山本 43 澤田 49 山田 57	竹安 21 K－鈴木 30 小林 39 榊原 61 山﨑颯 63 岩本 91	荒西 15 岸田 18 富山 28 比嘉 35 エップラー 42	
W-up(メイン)				10:00
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)	
PFP・牽制(サブ)		PFP・牽制(メイン)	PFP・牽制(サブ)	
ピッチング	体幹	ランニング	コンディショニング	
コンディショニング	ピッチング	体幹	ランニング	
ランニング	コンディショニング	ピッチング	体幹	
体幹	ランニング	コンディショニング	ランチ	
ランチ			ランチ打撃BP (12:30) 42 BP(13:15) 18・35・15・28 各10分 登板後、コーチ指示	
コーチ指示	ゴロ捕・守備			
↓	強化・コーチ指示			
自己調整	個別練習			
	WT・ストレッチ・プール			