≪2019年2月14日(木)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							B.P
	伏見	若月	飯田	西野	山足	小田	白崎	安達	福田	大城	宗	武田	佐野	T岡田	マレーロ	メネセス	ロメロ	吉田正	西浦	後藤	
	23	37	45	5	36	50	2	3	4	10	6	56	93	55	12	33	9	34	00	8	
8:30	WT																				
10:00	W-up																				
10:50	打撃						走塁・TEE							守備							
	守備						打撃							走塁・TEE							
	走塁・TEE						守備							打撃							
11:50	ランチ																				
12:30	シートノック 12:30～																				
13:00	紅白戦 13:00～ 6イニング																				

特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)
37+コーチ指示	コーチ指示	00・93	23・45

投手

TIME	A							B					C				D						
	増井	岸田	アルバース	デイクソン	比嘉	エプラー	成瀬	松葉	吉田一	近藤	東明	山田	山岡	荒西	富山	山本	澤田	竹安	K-鈴木	小林	榊原	山崎颯	岩本
	17	18	27	32	35	42	46	11	14	20	26	57	13	15	28	43	49	21	30	39	61	63	91
8:30	W-up(メイン)																						10:00
10:00	CB・ショートスロー(サブ)																						
10:50	PFP・牽制(サブ)																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・体幹						
	コンディショニング							ピッチング					体幹				ランチ						
11:50	ランニング							コンディショニング					ピッチング				ゲーム準備						
12:30	体幹							ランニング					コンディショニング				紅白戦(13:00)						
13:00	ランチ																ホーム		ビジター				
	コーチ指示							ゴロ捕・守備									(2) 39		21 (2)				
																	(2) 30		91 (2)				
	↓							強化・コーチ指示									(2) 61		63 (2)				
	自己調整							個別練習									コーチ指示						
	WT・ストレッチ・プール																						