≪2019年2月15日(金)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							
	伏	若	飯	白	山	西	安	福	西	大			後	佐	マ	メ	T	ロ	吉	小	武
										宗					レ	ネ	｜	メ	田		
	見	月	田	崎	足	浦	達	田	野	城			藤	野	ロ	セ	岡		正	田	田
	23	37	45	2	36	00	3	4	5	10	6	8	93		12	33	55	9	34	50	56
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)
23+コーチ指示	コーチ指示	00・93	37・45

B.P

投手

TIME	A							B						C				D						
	増	岸	ア	デ	比	エ	成	山	竹	K	小	岩		荒	富	榊	山	松	吉	近	東	山	澤	山
			ル	イ		ッ				｜														
			バ	ク		プ				鈴							﨑		田					
	井	田	ー	ソ	嘉	ラ	瀬	岡	安	木	林	本		西	山	原	颯	葉	一	藤	明	本	田	田
			ス	ン		ー																		
	17	18	27	32	35	42	46	13	21	30	39	91		15	28	61	63	11	14	20	26	43	49	57
8:30	W-up(メイン)																							
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) 43 (2) 14 (1) 20 (1) 57			26 (2) 11 (2) 49 (2)			
	↓							強化・コーチ指示										コーチ指示						
	自己調整							個別練習																
	WT・ストレッチ・プール																							

TIME