

《2019年2月17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																															
	伏若飯白西	佐	安山西後小武	福大Tロマメ吉												松吉増岸東小	竹K山榊山岩	山荒近成山	ア富デ比エ澤																																								
		宗														田	鈴	崎		ルイッ																																							
	見月田崎野	野	達足浦藤田田	田城田ロロス正												葉一井田明林	安木本原颯本	岡西藤瀬田	ス山ン嘉一田																																								
	23 37 45 2 5 6 93		3 36 00 8 50 56	4 10 55 9 12 33 34												11 14 17 18 26 39	21 30 43 61 63 91	13 15 20 46 57	27 28 32 35 42 49																																								
8:30	WT														W-up(メイン)														10:00																														
10:00	W-up														CB・ショートスロー(サブ)																																												
10:40	打撃				走塁・TEE				守備						PFP・牽制(サブ)						コンディショニング																																						
	守備				打撃				走塁・TEE						ピッチング		コンディショニング				ランニング・体幹																																						
	走塁・TEE				守備				打撃						コンディショニング		ピッチング				ランチ																																						
11:40	ランチ														ランニング						ゲーム準備																																						
12:10	シートノック 12:10～														体幹						紅白戦 12:30～																																						
12:30	紅白戦 12:30～ 10イニング														ランチ						<table border="1"> <tr> <td></td><td>(2)</td><td>(1)</td><td>(1)</td><td>(1)</td><td>(2)</td><td>(2)</td><td></td></tr> <tr> <td>紅(ピッチャー)</td> <td>32</td><td>27</td><td>42</td><td>35</td><td>49</td><td>28</td><td></td></tr> <tr> <td>白(ホーム)</td> <td>13</td><td>46</td><td>20</td><td>57</td><td>15</td><td>0</td><td>60</td></tr> <tr> <td></td> <td>(2)</td><td>(2)</td><td>(1)</td><td>(1)</td><td>(2)</td><td>(1)</td><td>(1)</td></tr> </table>							(2)		(1)	(1)	(1)	(2)	(2)		紅(ピッチャー)	32	27	42	35	49	28		白(ホーム)	13	46	20	57	15	0	60		(2)	(2)	(1)	(1)	(2)	(1)	(1)
	(2)	(1)	(1)	(1)	(2)	(2)																																																					
紅(ピッチャー)	32	27	42	35	49	28																																																					
白(ホーム)	13	46	20	57	15	0	60																																																				
	(2)	(2)	(1)	(1)	(2)	(1)	(1)																																																				
	特打		特守(内)				特守(外)				特守(捕)				ゴロ捕・守備																																												
	コーチ指示		コーチ指示				00・93				37				強化・コーチ指示																																												
															登板後、コーチ指示																																												
															個別練習																																												
															WT・ストレッチ・プール																																												