

□2019年2月19日(火)宮崎・春季キャンプ 2軍練習スケジュール／清武第二野球場



W-up) 10:00

TIME	野手															TIME	
	A					B					C						D
	山崎	小島	岡崎	中川	根本	稲富	フペ	太田	宜保	廣澤	比根	鈴木	宮崎	西村	杉本	高城	
	勝	島	崎	川	本	富	ペ	田	保	澤	根	昂	崎	村	本	城	
	62	38	52	67	6	59	123	130	31	53	64	129	40	24	25	99	22
10:00	W-up		◆PFP(サインプレー)					◆1カ所打撃(A・B)					W-up				
10:30	CB		31					6・38・59					CB(サブ)				
10:40	墨間スロー		40・53					53・31 24・25・99					CB(サブ)				
10:45	◆PFP(サインプレー)		25・67					67・129					◆PFP(メイン)				
11:00			129					64					PFP(サブ)				
11:30			52・64					40・52					ランチ				
11:50			62					62・130					ランニング				
12:35			123・130					123					ランチ				
13:15			6・24										守備				
14:00			59・99										課題・反復練習				
14:45													WT				
	★1カ所打撃(A・B)															ト レ ー ナ ー 指 示	
	コンディショニング																
	ランチ																
	打撃(メイン)					打撃(室内)					シートノック 12:35						
	打撃(室内)					打撃(メイン)					紅白戦 13:00						
	個別																
	特打			特守(内)			特守(外)			特守(捕)							
	コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示							