

《2019年2月23日(土)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) 9:00

TIME	野手																B.P	投手												TIME											
	A																	A				B				C															
	西	白	安	福	西	後	口	大	マ	伏	メ	吉	山	若	頓	飯	小	T	武	佐	増	岸	ア	K	小	山	山	松	竹	東	比	エ	榊	山	吉	荒	近	デ	澤	岩	
	浦	崎	達	田	野	藤	口	城	口	見	ス	正	足	月	宮	田	田	田	野	井	田	ス	木	林	本	田	葉	安	明	嘉	一	原	岡	一	西	藤	ン	田	本		
	00	2	3	4	5	8	9	10	12	23	33	34	36	37	44	45	50	55	93	17	18	27	30	39	43	57	11	21	26	35	42	61	13	14	15	20	32	49	91		
9:00	W-up																W-up(メイン)												9:00												
9:45	ローテーション																CB(サブ)																								
11:05	シートノック 11:05～																ピッチング				PFP・牽制(サブ)				コンディショニング																
12:00	VS 斗山ベアーズ 12:00開始																コンディショニング				ランニング																				
	ゲーム後、ケース打撃																ランニング				体幹																				
	特打				特守(内)				特守(外)				特守(捕)				体幹				ランチ																				
	コーチ指示				コーチ指示				00・93				45				ランチ				ゲーム準備																				
																	【17・18・27・35・42】 コーチ指示				ゴロ捕・守備 強化・コーチ指示				VS DO 12:00 SOKKENスタジアム 登板後、コーチ指示																
																	自己調整				個別練習																				
																	WT・ストレッチ・プール																								