

□2019年2月26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

野手W-up) 9:00

投手W-up) 10:00



TIME	野手														投手														TIME							
	A														B				C						D											
	高	山	稲	フ	太	小	鈴	岡	宜	廣	中	比	宮	西	根	杉	齋	金	青	吉	鈴	神	海	山	富	左	山	本	塚	漆	田	成	黒			
	崎		エ				木					屋	宗							田	木	東			崎			崎	張							
	城	勝	富	ペ	田	島	昂	崎	保	澤	川	根	崎	村	本	本	藤	田	山	凌	優	戸	田	福	山	澤	颯	田	原	原	嶋	瀬	木			
	22	62	123	130	31	38	40	52	53	64	67	129	6	24	25	59	99	48	58	65	66	68	126	128	47	0	28	60	63	122	124	125	127	29	46	54
9:00	W-up 9:00																																			
9:20	ローテーション【メイン】														W-up 10:00														10:00							
	打→走→守→TEE(バント)														CB(サブ)																					
	コンディショニング														コンディショニング				コンディショニング						トレーナー指示											
10:35	ランチ														ランチ				↓																	
11:40	セカンドアップ														ゲーム準備				ランニング																	
11:55	シートノック														B-JR九州 12:30 清武第二				ランチ																	
12:30	B-JR九州 12:30 清武第二														<table border="1"> <tr> <td>(3)</td><td>(2)</td><td>(2)</td><td>(2)</td> </tr> <tr> <td>66</td><td>58</td><td>48</td><td>65</td> </tr> </table> (68・126・128)				(3)	(2)	(2)	(2)	66	58		48	65	コーチ指示								
(3)	(2)	(2)	(2)																																	
66	58	48	65																																	
	個別(希望者 or コーチ指示)														登板後、コーチ指示				課題・反復練習																	