≪2019年2月27日(水)球春みやざきベースボールゲームズ／清武総合運動公園SOKKENスタジアム≫

W-up 9:00

野手

A

西浦	白崎	安達	福田	西野	後藤	ロメロ	大城	マレーロ	伏見	メネセス	吉田正	山足	若月	頓宮	飯田	小田	T-岡田	武田	佐野
00	2	3	4	5	8	9	10	12	23	33	34	36	37	44	45	50	55	56	93

W-up

ローテーション(9:35～10:50)

セカンド-up 12:00

シートノック 12:15～12:25

Do戦 13:00

特打	特守(内)	特守(外)	特守(捕)
コーチ指示	コーチ指示	00・93	希望者

投手

A

増井	比嘉
17	35

W-up (メイン)

CB(サブ)

ピッチング	PFP・牽制(サブ)	コンディショニング

コンディショニング　ランニング

ランニング　体幹

体幹　ランチ

ランチ　ゲーム準備

17・18 27・32 35・42	個別練習	Do戦 13:00 SOKKENスタジアム
自己調整	↓	
↓		コーチ指示

WT・ストレッチ・プール

B

松葉	山岡	岸田	竹安	アルバース	K-鈴木	デイクソン	小林	エップラー	山本
11	13	18	21	27	30	32	39	42	43

C

吉田	荒西	近藤	東明	澤田	山田	榊原	岩本
14	15	20	26	49	57	61	91