

□ 2024年2月4日(日) 宮崎・春季キャンプ 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》

W-up)10:15



TIME	投手		TIME	◇PFP	
	A	B			
	山 宮 宇 曾 山 村 吉 齋 横 小 鈴 椋 佐 中 川 才	平 山 阿 田 比 本 東 山 河 高 古 権 富 井 小 入 寿 大 宮 芦		<b>【F1】</b>	<b>【F2】</b>
	東 田 前 山 木	野 田			
	下 城 川 谷 崎 西 田 藤 颯 田 木 木 藤 田 瀬 木	佳 岡 部 嶋 嘉 田 松 田 内 島 島 田 山 口 野 山 賀 江 國 田			
	11 12 13 14 17 21 22 23 26 43 52 56 66 127 001 003 011 031	16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044			
10:15	W-up 《F1》		10:15	W-up 《F2》	
10:45 10:55	CB 《F3》		10:45 10:55	<b>【F3】</b>	<b>【F4】</b>
11:10 11:15	PFP 《各フィールド》		11:10 11:15		
11:40 11:45	ピッチング 043 041 17 22 26 20 43 52 56 001 003 031 011 48 63		11:40 11:45	11 12 13 21 23 66 031 032 127	17 22 26 43 52 56 001 003 011
	ランチ				
	SP 11 12 13 14 17 21 23 26 43 46 52 56 127 001 003 011 031 032	個別			
	WT			<b>【F5】</b>	<b>【F6】</b>
	ジョグ・ストレッチ				
				16 35 48 63 043 96 97 041 044 042 98	14 20 46 129 29 57 19 130 128



2024年2月4日(日)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

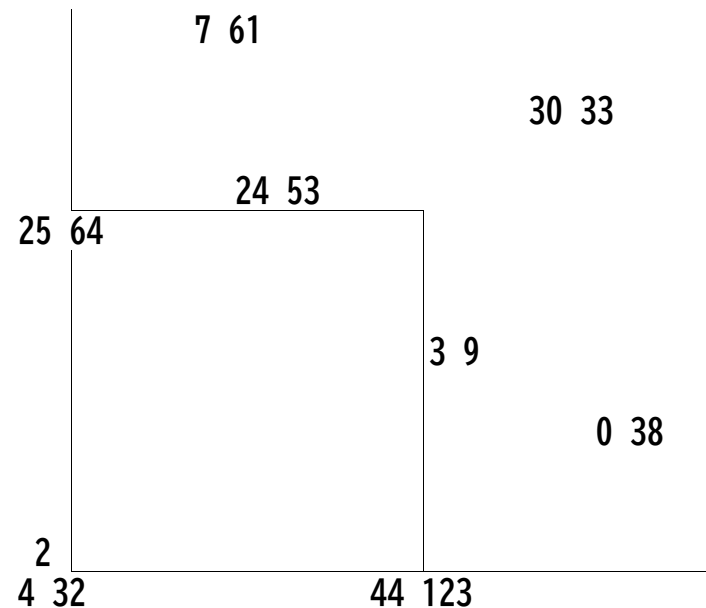


# 《Aグループ野手 練習スケジュール》

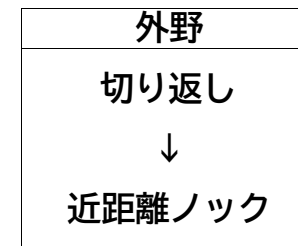
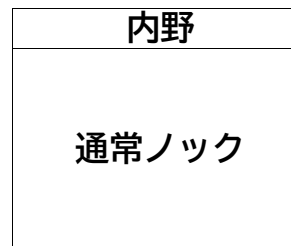
W-up) 10:15

TIME	Aグループ野手														
	A					B			C			D			
	安西 頓	渡野 紅	廣	杉来 宜	茶大 木	若	内	福							
	達川 宮	部口 林	岡	澤田 保	野里 下	月	藤	永							
	3 7 44	0 9 24 30		33 38 53	61 64 123	2 4 25 32									
9:00	WT														
10:15	W-up コンディショニング ベースランニング														
10:55	CB ワンバンスロー 4人一组中継プレー 3人一组ランダウン														
11:15	◇シートノック														
11:25	☆内・外ノック														
11:40	ランチ ランチ特打【3 7 44】														
12:30	ランチ ↓ コーチ指示	打撃	TEE	守備	走塁										
		走塁	打撃	TEE	守備										
		守備	走塁	打撃	TEE										
		TEE	守備	走塁	打撃										
13:50															
14:20	打 <b>SP</b> [A室内]														
	ジョグ・ストレッチ														

## ◇シートノック



## ☆内・外ノック





TIME	Bグループ野手					TIME	【シートノック守備位置】	
	A	B	C	D	E			
	西大 山小 T 杉	中福 佐	太 上 平	横 山 河	石 香 村		50 99 004	1 67
	岡 宗		元 野 山		堀			
	野城 足田 田本	川 田 野	田 野 大	聖 中 野	川 月 上		10 34	
	5 10 36 50 55 99	6 67 1 41	31 124 27 004	34 020 045	37 62 126 034	5 6	124	
9:00	WT							
10:15	W-up ランニングドリル ベースランニング							
11:15	CB ワンバンスロー 4人1組中継プレー ランダウン							
11:35	シートノック							
11:45	内・外ノック(内野:通常)(外野:切り返し・反応)							
12:00	ランチ 〈ランチ特打:5・10・36・50・55・99〉							
12:50	ローテーション							
	コーチ指示	打	Tee	守	走			
		走	打	Tee	守			
		守	走	打	Tee			
		Tee	守	走	打			
14:00	打SP(B室内)							
	個別練習							
	ジョグ・ストレッチ							

