

□ 2024年2月16日(金) 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) 10:00

| TIME | 投手 | | TIME | ◇PFP |
|-------|--|---|-------|----------|
| | A | B | | |
| | エスピノーザ 山下 東 宮城 曾谷 山崎 村西 吉田 齋藤 マチャド 前 横山 楓 カステイヨ 小木田 鈴木 椋木 佐藤 中田 川瀬 才木 宇田川 | 平野 山岡 阿部 田嶋 比嘉 本田 東松 山田 河内 高島 古田島 権田 富山 井口 小野 入山 寿賀 大江 宮國 芦田 | | |
| 10:00 | 00 11 12 13 17 21 22 23 26 42 43 52 54 56 66 127 001 003 011 031 | 14 16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044 | 10:00 | 【F1】 |
| 10:30 | W-up 《F1》 | W-up 《F2》 | 10:30 | 【F2】 |
| | シャトルラン | | | |
| | CB 希望者のみ 《F3》 | | | 【F3】 |
| | 上記以外練習終了 | | | 【F4】 |
| | | | | |
| | | | | 【F5】 |
| | | | | 【F6】 |



2024年2月16日(金)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) 10:00



| TIME | SOKKEN野手 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|----|----|-------|----|----|----|----|-------|----|----|-----|----|----|----|----|----|------|----|-----|
| | 若月 | 森 | 福永 | 頓宮 | ゴンザレス | 野口 | 紅林 | 内藤 | 廣岡 | セデーニョ | 宜保 | 大里 | 上野 | 渡部 | 西川 | 元 | 杉澤 | 来田 | トーマス | 茶野 | 木下 |
| | 2 | 4 | 32 | 44 | 8 | 9 | 24 | 25 | 30 | 40 | 53 | 64 | 124 | 0 | 7 | 27 | 33 | 38 | 45 | 61 | 123 |
| 9:00 | WT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | W-up 《F1》 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | コンディショニング 《サブ》 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ジョグ ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F2</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F3</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F4</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F5</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F6</div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

□2024年 2月 16日(金) 宮崎・春季キャンプ Bグループ野手練習スケジュール/清武第二野球場

W-up) 10:00



| TIME | Bグループ野手 | | | | | | | | | | | | | | | | | | TIME | | | |
|-------|---------------|----|-----|----|----|---|----|-----|----|----|-----|-----|----|----|----|----|-----|----|------|-----|---------------------------------|--|
| | 石川 | 堀 | 村上 | 安達 | 西野 | 宗 | 太田 | 横山聖 | 山足 | 中川 | 香月 | 河野 | 福田 | 池田 | 佐野 | 小田 | T岡田 | 杉本 | 平野大 | 山中 | 大城 | |
| | 37 | 62 | 034 | 3 | 5 | 6 | 31 | 34 | 36 | 67 | 126 | 045 | 1 | 39 | 41 | 50 | 55 | 99 | 004 | 020 | 10 | |
| 9:00 | WT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ト レ ー ナ ー 指 示 | |
| 10:00 | W-up【F2】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コンディショニング【サブ】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ジョグ・ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |