

□ 2024年2月18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) 10:00

TIME	投手		TIME	◇PFP	
	A	B			
	エ山 宮曾山村吉齋マ 横カ小鈴椋佐中川才 スピ ノー ザ下 城谷崎西田藤ド 楓ヨ田木木藤田瀬木	宇平山阿田比本東山河高古権富井小入寿大宮芦 田野 田 川佳岡部嶋嘉田松田内島島田山口野山賀江國田		【F1】	【F2】
10:00	W-up 《F1》 ※ 54 00 《F2》でW-up		10:00		
	CB《F3》 紅白メンバー	CB 《F2》			
	紅白戦準備	Live準備《F2》	10:45	【F3】 野手付き	【F4】 野手付き
	紅白戦 11:30 《F1》	Live 10:50~《F2》	11:05	11 001 96 98 56 42	43 011 97 044 032 52
	コンディショニング・ランニング				
	ランチ				
	SP 11 14 17 23 26 46 127 032 001 43 011 031 003 96 97 98 044				
	個別			【F5】	【F6】
	WT			13 23 17 16 29 35 041 48 63 043	
	ジョグ・ストレッチ				



《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00

※6 36 31 67 50 1 41 5 10 99 W-upからF1



TIME	SOKKEN野手																		
	A			B			C			D			E						
	若	セ	ト	西	西	頓	杉	福	大	山	小	石	佐	紅	廣	太			
	森	デー	ー	野	川	宮	本	田	城	足	田	宗	川	野	林	岡			
	月	ニ	ョ	マ	ス	野	川	宮	本	田	城	足	田	川	野	林	岡		
	2	4	40	45	5	7	44	99	1	10	36	50	6	37	41	24	30	31	
9:00	WT																		
10:00	W-up																		
10:30	試合前ローテーション																		
	A	2					4												
	B	40					44		45				99						
	C	1					5		7				50						
	D	10					36		41				67						
	E	6					24		30				31						
11:00	シートノック																		
11:30	紅白戦 11:30 <F1>																		
13:00	ランチ																		
13:50	打撃		TBE		守備		走塁		バント										
	バント		打撃		TEE		守備		走塁										
	走塁		バント		打撃		TBE		守備										
	守備		走塁		バント		打撃		TEE										
	TEE		守備		走塁		バント		打撃										
14:40	守備 SP <F1>																		
	ジョグ・ストレッチ																		

E1

E2

E3

E4

E5

E6

守備 SP		
C	IF	OF
全員 (126も含む)	5 6 10 24 31 36 44	1 7 30 41 50 67 99
<A室内>	1. ネットスロー	1. 4方向ドリル
	2. MBスクワット	2. 切り返し
	3. 4方向ドリル	3. 反応ノック
	4. ショートスロー	4. ネットスロー
	5. ランニングスロー	5. 3方向スロー
	6. ハンドリング	6. チャージスロー
		7. クッションボールスロー



W-up) 10:00

※32 8 9 53 64 124 0 27 33 38 39 61w-upからF2

TIME	Bグループ野手														TIME
	A				B			C			D		E		
	福石	村安	ゴン	香T	野宜	渡茶	大杉	来池	横木	山	上河	平内			
			ザ	岡					山元		堀野				
	永川	上達	ス月	田	口保	部野	里澤	田田	聖下	中	野野	大藤			
	32	37	034	3 8 126 55	9	53 0 61	64	33 38 39	34	27 123 020	62	124 045 004		25	
9:00	WT														
10:00	W-up ベースランニング														
	CB ワンバンスロー クイック ランダウン 塁間スロー【各フィールド】														
10:50	Live BP				32 37 3 8 9 34 64 38 55			□PFP							
12:00	☆総合守備														
12:40	ランチ ランチ特打														
13:30	ローテーション														
	ランチ特打 ↓ コーチ指示			打	Tee	守	走								
				走	打	Tee	守								
				守	走	打	Tee								
				Tee	守	走	打								
14:30	SP【守備】														
	個別練習														
	ジョグ・ストレッチ														

□PFP

F1

F2

045

E3

33

E4

E5

E6

☆総合守備

39

9 34

先守備
ピジターユニ

004

64 124

後守備
ホームユニ