

□ 2024年2月24日(土) 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	◇PPF	
	A	B			
	エ山 官曾山村吉齋マ 横カ小鈴椋佐中川才	宇平山阿田比本東山河高古権富井小入寿大官芦		<b>【F1】</b> 12:30 横浜DeNA	<b>【F2】</b> 11:30 紅白戦
	スピノザ	田野			
	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			
	W-up 10:00 《F3》				
10:30	CB 《F3》		10:30		
	ゲーム準備 ※各自でランチ	紅白戦準備 ※各自でランチ	10:45	<b>【F3】</b>	<b>【F4】</b>
			10:45		
	12:30～《F1》 横浜DeNAベ이스ターズ	紅白戦 11:30～《F2》	10:45	35 11 12 23 19 29 26 16 66	003 041 63 46 14 042 043 130
	コンディショニング・ランニング	ランチ			
	個別	ゴロ補《F3》			
	WT	個別		<b>【F5】</b>	<b>【F6】</b>
	ジョグ・ストレッチ	WT			
		ジョグ・ストレッチ			



2024年2月24日(土)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

# 《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 9:20



TIME	SOKKEN野手																	
	A				B				C				D				E	
	石	廣	池	ゴ	セ	西	ト	頓	太	中	紅	大	渡	茶	山	河		
	森			ン	デー		ー		宗									
	川	岡	田	ザ	レ	ニ	マ	宮	田	川	林	里	部	野	中	野		
	4	37	30	39	8	40	7	45	44	6	31	67	24	64	0	61	020	045
	WT																	
9:20	W-up <<F1>>																	
9:40	試合前ローテーション																	
10:35	ランチ																	
11:45	2nd up																	
11:55	シートノック																	
12:30	B-DeNA 12:30 SOKKEN																	
	個別練習																	
	ジョグ・ストレッチ																	

E1

E2

E3

E4

E5

E6



W-up)9:50

※034 126 123 33は紅白戦終了後F1移動

TIME	清武第二野手																TIME							
	若	福	村	西	山	小	T	杉	安	野	大	宜	福	来	佐	平	上	香	杉	木	内	横		
					岡								野				元			堀				
	月	永	上	野	足	田	田	本	達	口	城	保	田	田	野	大	野	月	澤	下	藤	山		
	2	32	034	5	36	50	55	99	3	9	10	53	1	38	41	004	124	126	27	33	62	123	25	34
9:00	WT																							
9:50	W-up 【F2】																							
10:20	試合前ローテーション																ト レ ー ナ ー 指 示							
11:15	紅白戦 11:30																							
	ランチ																							
	個別																							
	ジョグ・ストレッチ																							