

□ 2024年2月6日(火) 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 マ 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			【F1】	【F2】
	東 田	野 田			
	下 城 川 谷 崎 西 田 藤 ド 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				
10:15	11 12 13 14 17 21 22 23 26 42 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》	W-up 《F2》			
10:45	CB 《F3》		10:45		
10:50	PFP 《各フィールド》		10:50		
11:05	ピッチング		11:05	【F3】	【F4】
11:10	35 57 22 52 66 17 23 127 032 43 001 003 011 26 96 97 98 042 044		11:10		
11:40	コンディショニング・ランニング		11:40		
11:45	ランチ		11:45	35 17 22 23 43 52 57 66 127	001 011 003 26 032 11 12 21 031 13
	ゴロ捕				
	個別				
	WT				
	ジョグ・ストレッチ				
				14 20 46 129 29 56 19 130 128	16 42 48 63 96 97 98 041 042 043 044



2024年2月6日(火)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



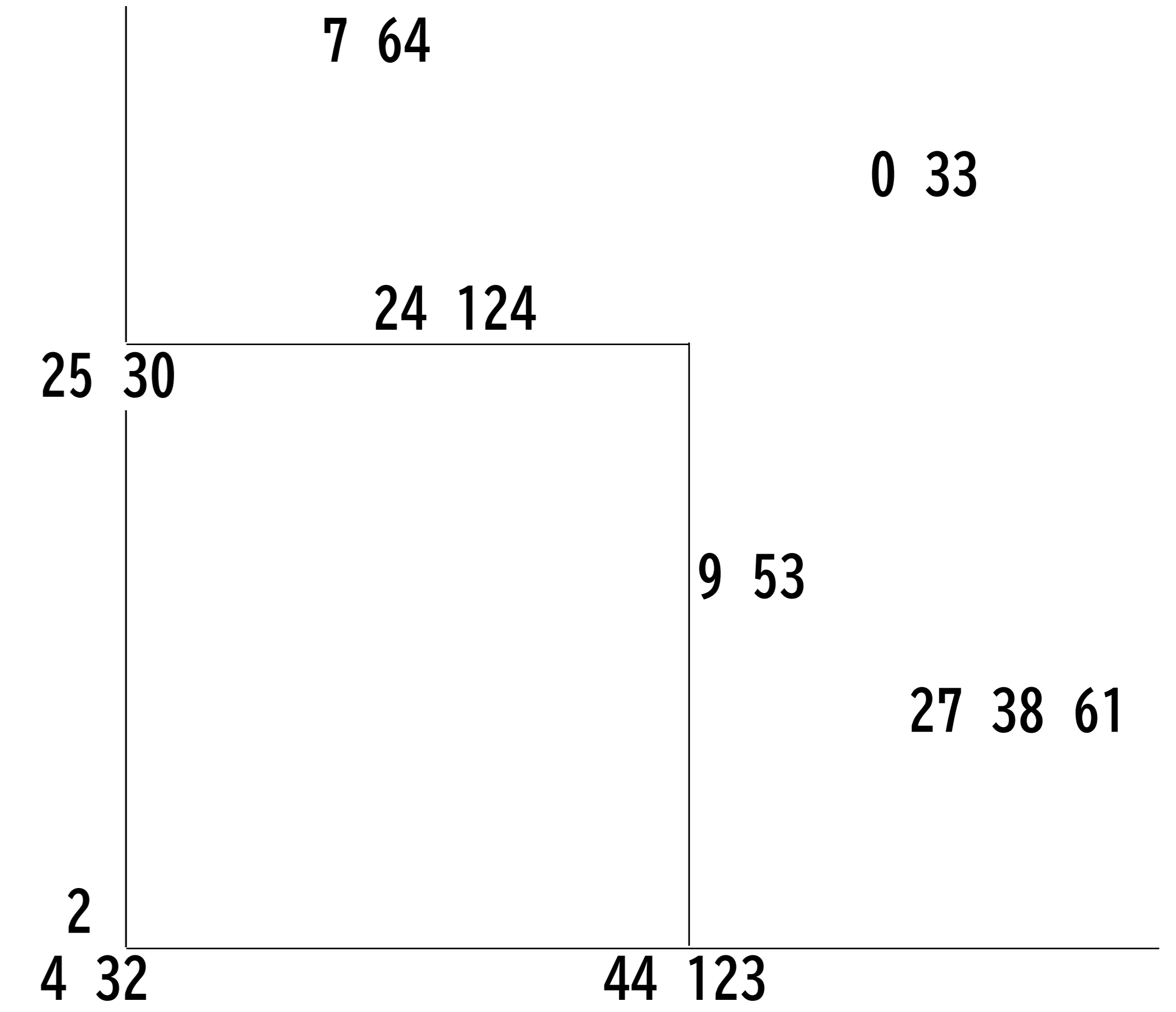
《Aグループ野手 練習スケジュール》

W-up) 10:15

※55・99 ランチ特打のみF1参加

TIME	Aグループ野手																				
	A				B				C				D								
	西	頓	T	杉	渡	野	紅	廣	内	来	宜	大	杉	茶	木	若	福	上	ト ー マ ス		
	岡								元				森								
	川	宮	田	本	部	口	林	岡	藤	田	保	里	澤	野	下	月	永	野	ス		
	7	44	55	99	0	9	24	30	25	38	53	64	27	33	61	123	2	4	32	124	45
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 クイック(10球) 3人一組ランダウンプレー																				
11:15	◇シートノック																				
	☆内・外ノック																				
11:40	ランチ ランチ特打【99 7 44 55】																				
12:30	ランチ ↓ コーチ指示	打撃		TEE		守備		走塁		コーチ指示											
		走塁		打撃		TEE		守備													
		守備		走塁		打撃		TEE													
		TEE		守備		走塁		打撃													
13:30	個別練習																				
	ジョグ・ストレッチ																				

◇シートノック



☆内・外ノック



□2024年 2月 6日(火) 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) 10:15



TIME	Bグループ野手													TIME	
	A			B			C			D		E			
	T 杉	安西	中福小	大山佐	太池平	横山河	石 香村								
	岡	宗			野山		堀								
	田本	達野	川田田	城足野	田田大	聖中野	川 月上								
	55 99	3 5 6	67 1 50	10 36 41	31 39 004	34 020 045	37 62 126 034								
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 クイック(10球) ランダウン														
11:15	シートノック														
	内・外ノック(内野:通常)(外野:ロングスロー)														
11:40	ランチ 〈ランチ特打:3・5・6・67・1・50〉														
	ローテーション														
12:30	ランチ ↓ コーチ指示	打	Tee	守	走										
		走	打	Tee	守										
		守	走	打	Tee										
13:30		Tee	守	走	打										
	個別														
	ジョグ・ストレッチ														

【シートノック守備位置】

