

□ 2024年2月7日(水) 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 チ 東 田 ヤ	横 小 鈴 椋 佐 中 川 才 野 田		【F1】
	下 城 川 谷 崎 西 田 藤 ド 11 12 13 14 17 21 22 23 26 42 43	颯 田 木 木 藤 田 瀬 木 16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044		【F2】
10:15	W-up 《F1》	W-up 《F2》	10:15	
10:45	CB 《F1》 031 001 後Live準備 CB 《F2》 22 43 後Live準備	CB 全員 《F3》	10:45	
11:00 11:05	ピッチング 16 19 56 11	PFP 《各フィールド》	11:00 11:05	【F3】
11:10	Live 《F1》 031 001 011 《F2》 22 43		11:35 11:10	【F4】
	コンディショニング・ランニング			11 35 17 52 003 23 57 127 66 13
	ランチ			26 14 21 20 29 46 032 129 130 128
	個別			
	WT			【F5】
	ジョグ・ストレッチ			【F6】
				42 48 63 96 97 98 041 042 043 044

《Aグループ野手 練習スケジュール》

W-up) 10:15

※37・36・55 W-upから総合守備までF1 → ローテーションはF2

※27・123・124 W-upから総合守備までF2 → ローテーションはF1

※32 W-upからLive BPまでF1 → 総合守備はF2 → ローテーションはF1



TIME	Aグループ野手										総合守備	
	A		B			C			D			E
	森	西 頓 大	渡 野 紅 廣	若 内 来 宜	杉 茶 木	福 上	セ	ト	元	デー	マ	◇総合守備 7 61 0 30 24 36 25 64 9 53 33 38 2 4 37 44 55
	川 宮 里	部 口 林 岡	月 藤 田 保	澤 野 下	永 野	ヨ	ス					
	4 7 44 64	0 9 24 30	2 25 38 53	33 61 123	27 32 124	40 45						
9:00	WT										コーチ指示	
10:15	W-up ベースランニング											
11:10	Live BP											
11:40	◇総合守備											
12:10	コンディショニング											
12:40	ランチ											
13:30	打撃	TEE	守備	走塁	バント							
	バント	打撃	TEE	守備	走塁							
	走塁	バント	打撃	TEE	守備							
	守備	走塁	バント	打撃	TEE							
14:50	TEE	守備	走塁	バント	打撃							
	個別練習											
	ジョグ・ストレッチ											

□2024年 2月 7日(水) 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

※37 36 55 W-upから総合守備までF1

※124 27 123 W-upから総合守備までF2 ローテーションはF1

TIME	Bグループ野手					TIME	【総合守備】
	A	B	C	D	E		
	安西小 T 岡	大山福杉	太中佐 宗	横河池平山 山野	石 香村 堀		004 39 50 1 67
	達野田田	城足田本	田川野	聖野田大中	川 月上		34 045
9:00	3 5 50 55	10 36 1 99	6 31 67 41	34 045 39 004 020	37 62 126 034	5 6	124
	WT						
10:15	W-up ベースランニング						3 10 31 27 41 99
11:00	Live BP						
11:40	総合守備					32 62 126 034	123 020
12:10	コンディショニング						
12:40	ランチ						
13:30	打	Tee	守	走	バント		
	バント	打	Tee	守	走		
	走	バント	打	Tee	守		
	守	走	バント	打	Tee		
	Tee	守	走	バント	打		
14:50	個別						
	ジョグ・ストレッチ						