

□ 2024年2月15日(木) 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 試合メンバー W-up) 10:45



TIME	投手		TIME	◇PPF	
	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 カステイロ 小田 鈴木 椋木 佐藤 中田 川瀬 才木	平野 宇田川 山岡 阿部 田嶋 比嘉 本田 東松 山田 河内 高島 古田 権田 富山 井口 小野 入山 寿賀 大江 宮國 青田		【F1】 12:30 セガサミー戦	【F2】 野手付き 11 26 23 13 17 127
10:45	W-up 10:45~ 試合メンバー	10:00 W-up 《F1》 10:30 11 26 23 13 17 127は《F2》W-up	10:00 10:30	W-up 《F2》	
	ゲーム準備	10:30 CB 《F2》 11 26 23 13 17 127		CB 全員 《F3》	
12:30	12:30~ 《F1》 セガサミー戦	10:45 ◇PPF 《各フィールド》	10:45		【F3】 【F4】 野手付き
	コンディショニング・ランニング	11:05 ピッチング 35 16 00 20 129 66 21 12	11:05	35 16 20 00 129 66 21 12 14 57	128 56 96 97 98 044
	個別	コンディショニング・ランニング			
	WT	ランチ			
	ジョグ・ストレッチ	打球反応 《ブルペン》 26 66 128 96 97 98 044 14 127 46			
		ゴロ補 《F3》 ※上記以外			【F5】 【F6】
		個別		48 63 041 043 54 42 130 29 19 46	
		WT			
		ジョグ・ストレッチ			

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up)9:50



TIME	SOKKEN野手																	
	A			B				C				D			E			
	福永	村上	平野大	山中	内藤	廣岡	宜保	来田	野口	木下	渡部	杉澤	大里	池田	茶野	上野	河野	元
	32	034	004	020	25	30	53	38	9	123	0	33	64	39	61	124	045	27
9:00	WT																	
9:50	W-up コンディショニング																	
10:20	試合前ローテーション																	
	A	32	034	004	020													
	B	25	30	53	38													
	C	9	123	0	33													
	D	64	39	61														
	E	124	045	27														
11:00	ランチ																	
11:45	2nd up																	
12:00	シートノック																	
12:30	B-セガサミー 12:30 SOKKEN																	
	個別練習																	
	ジョグ・ストレッチ																	

F1

F2

F3

F4

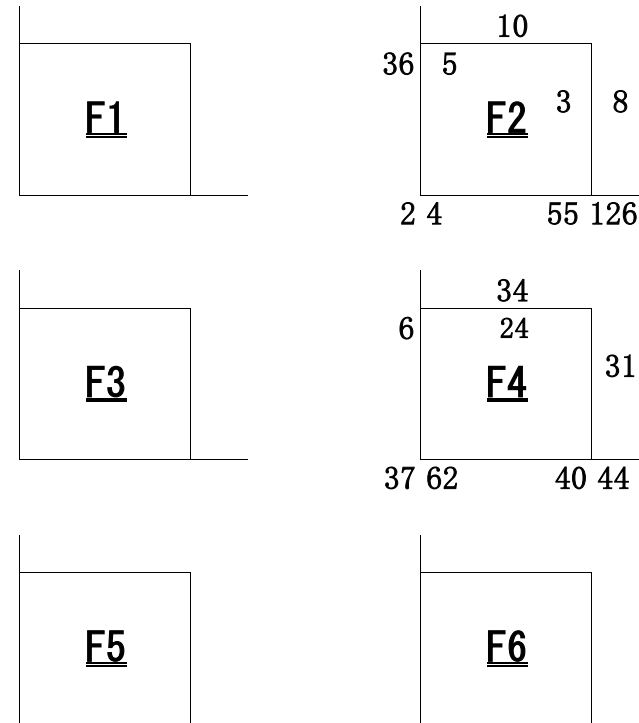
F5

F6

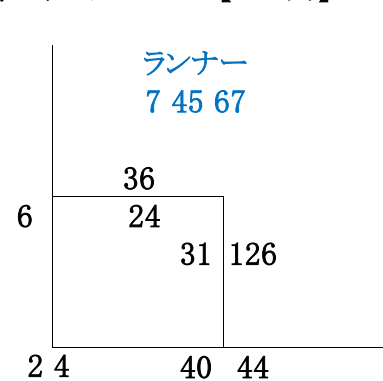


TIME	Bグループ野手														TIME									
	A				B			C			D			E										
	ゴンザレス	セデーニョ	西川	トーマス	T岡田	杉本	若月	森	安達	西野	頓宮	大城	福田	小田	宗	山足	中川	佐野	石川	紅林	太田	香月	横山聖	堀
	8	40	7	45	55	99	2	4	3	5	44	10	1	50	6	36	67	41	37	24	31	126	34	62
9:00	WT																							
10:00	W-up ベースランニング																							
10:30	CB ワンバンスロー ランダウン 塁間スロー【各フィールド】																							
10:45	□PFP 【F2 F4】																							
11:00	ケースBT【A室内】→守備フォーメーション【B室内】											守備フォーメーション【B室内】→ケースBT【A室内】												
	2 4 40 44 31 126 6 24 36 7 45 67											37 62 55 3 8 5 10 34 1 41 50 99												
11:45	ランチ																							
12:35	ランチ特打 ↓ コーチ指示				打			Tee			守			走			F1移動 シートノックから合流	F1移動 ゲームから合流						
					走			打			Tee			守										
					守			走			打			Tee										
					Tee			守			走			打										
13:35	個別練習																							
	ジョグ・ストレッチ																							

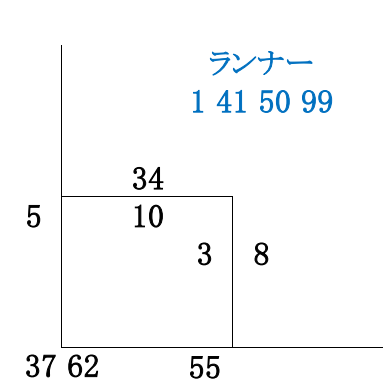
□PFP



守備フォーメーション【B室内】



[ケースBT→守備フォーメーション]



[守備フォーメーション→ケースBT]