

□ 2024年2月25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》



TIME	投手		TIME	◇PFP
	A	B		
00	エ山 宮曾山 村吉齋マ スビ ノ東 ー	横カ小 鈴椋佐中川才 ス テ ー 田 野		【F1】 12:30 楽天モンキーズ
01	ザ下 城谷崎西田藤ド ヤ	楓ヨ田木木藤田瀬木 イ		【F2】 19 57 20 98 97 129
02	W-up 9:45 《F3》			
03	ゲーム準備 ※各自でランチ	10:15 CB 《F3》	10:15	
04	12:30～《F1》 楽天モンキーズ戦	10:30 Live準備	10:30	【F3】
05		11:00～《F2》 Live	ピッチング 11 011 63 041 043	【F4】
06	コンディショニング・ランニング	ランチ		128 001 127 48 96 044
07	SP 43 003 26 23 031 032	ランチ		42 54 00 56 13 22 17
08	個別			
09	WT			【F5】
10	ジョグ・ストレッチ			【F6】



《SOKKEN野手 練習スケジュール》



TIME	SOKKEN野手																			
	A				B				C				D				E			
	若	T	杉	セ	ト	福	西	野	渡	佐	小	廣	宜	来	茶	杉	池	平		
				テ	ー											元	野			
	森	岡		デー	マ															
	月	田	本	ニ	ス	田	川	口	部	野	田	岡	保	田	野	澤	田	大		
	2	4	55	99	40	45	1	7	9	0	41	50	30	53	38	61	27	33	39	004
	WT																			
9:20	W-up <<F1>>																			
9:40	試合前ローテーション																			
10:55	ランチ																			
11:45	2nd up																			
11:55	シートノック																			
12:30	B-楽天モンキーズ 12:30 SOKKEN																			
	SP <<A室内>> 【9 27 32 33 38 39 53 123】																			
	個別練習																			
	ジョグ・ストレッチ																			

F1

F2

F3

F4

F5

F6



TIME	清武第二野手														TIME
	A		B		C		D		E		F				
	頓安ゴ中	紅太大	上河山	石村香	渡西茶	平福西	大山木	内横							
	ンザレ	宗		堀		野									
	宮達ス川	林田里	野野中	川上月	部川野	大永野	城足下	藤山							
	44 3 8 67	6 24 31 64	124 045 020	37 62 034 126	0 7 61 004	32 5 10 36 123	25 34								
9:00	WT														
10:00	W-up														
10:20	CB【各フィールド】														
10:30	◇PFP【各フィールド】														
11:00	☆Live BP【F2】														
11:40	ランチ														
12:30	ローテーション														
	打	Tee	守	走	バント	PFP ↓ 室内打撃 ↓ ランチ ↓ ゲーム合流		ト レ ー ナ ー 指 示							
	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										
13:30	SP<<打>>【A室内】 034 24 31 64 124 045 0 61 004 020														
	個別														
	ジョグ・ストレッチ														

◇PFP

