

□ 2024年2月27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) 10:00

TIME	投手		TIME	◇PFP	
	A	B		【F1】	【F2】
	エ山 宮曾山村吉齋マ 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宮芦			
	ス ピ ノ ー ザ	野			
	下 城谷崎西田藤ド 楓ヨ田木木藤田瀬木	川佳岡部嶋嘉田松田内島島田山口野山賀江國田			
	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 《F1》 ※11 12 13 17 26 127 《F2》でW-up	W-up 10:00 《F2》 ※35 16 57 20 19 29 《F1》でW-up			
10:30	CB 《F1》 35 16 57 20 19 29	CB 《F2》 11 12 13 17 26 127	10:30		
		CB 《F3》 ※左記以外全員			
10:45	◇PFP 《各フィールド》		10:45		
	ピッチング ※PFP後 57 20 42 129 19 66 128 13 001				
	コンディショニング・ランニング				
	ランチ				
	打球反応 《ブルペン》 12 001 29 52 57 17 48 63 041 043	ゴロ補 《F3》 ※左記以外			
	個別				
	WT				
	ジョグ・ストレッチ				
	※《F1》《F2》でPFP組は、W-upからCB、PFPが出来る用意を持っていく事！！				

35 16 57 20 19 29	11 12 13 17 26 127
42 00 54 22 23 52 129	044 96 97 98 031 43 66
001 003 011 032 48 63 128	042 14 46 130 041 043



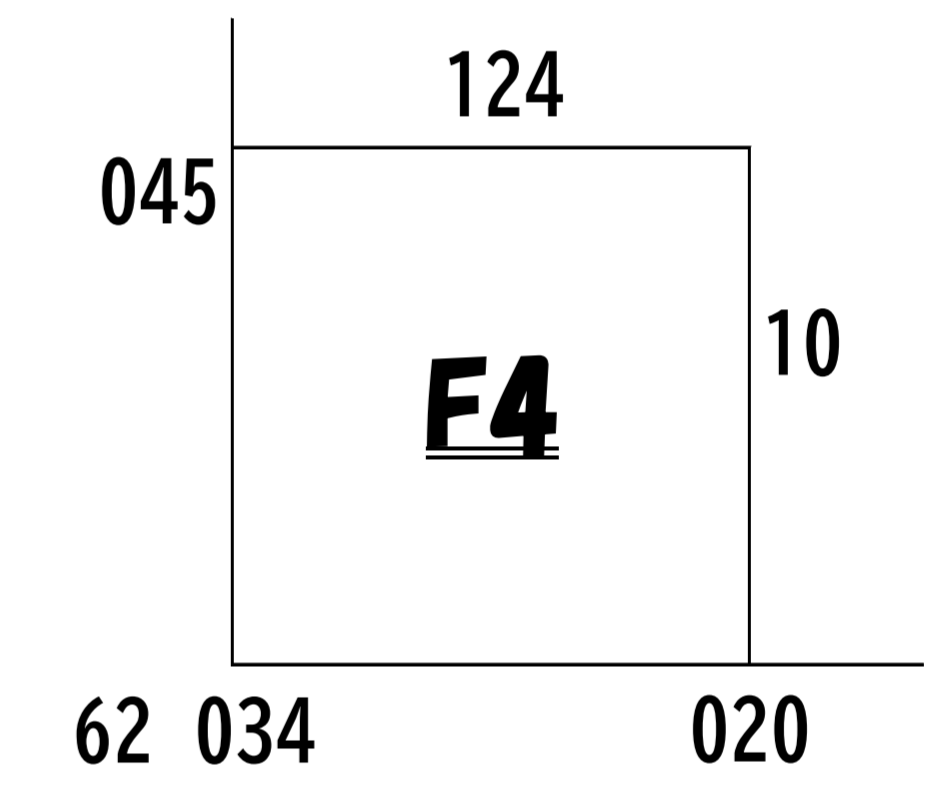
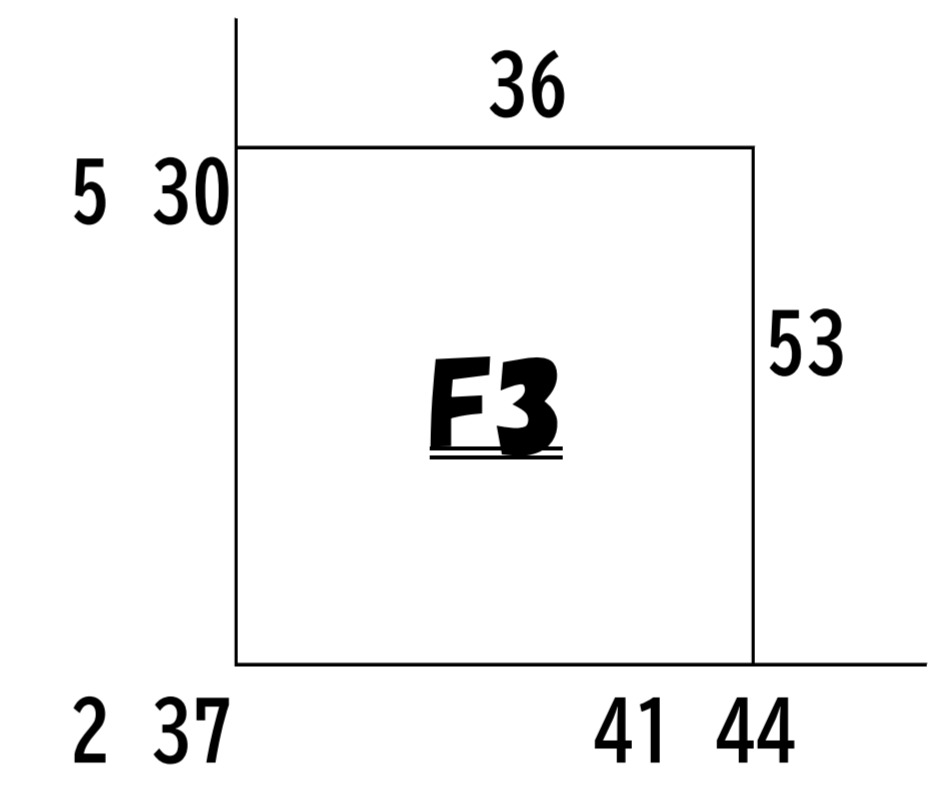
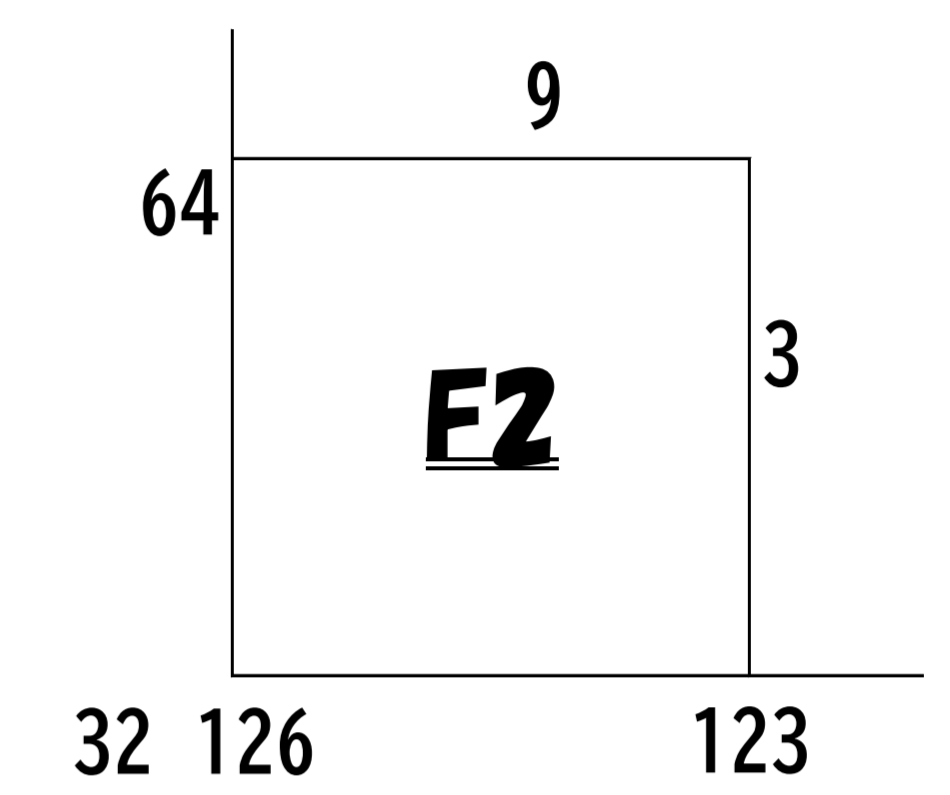
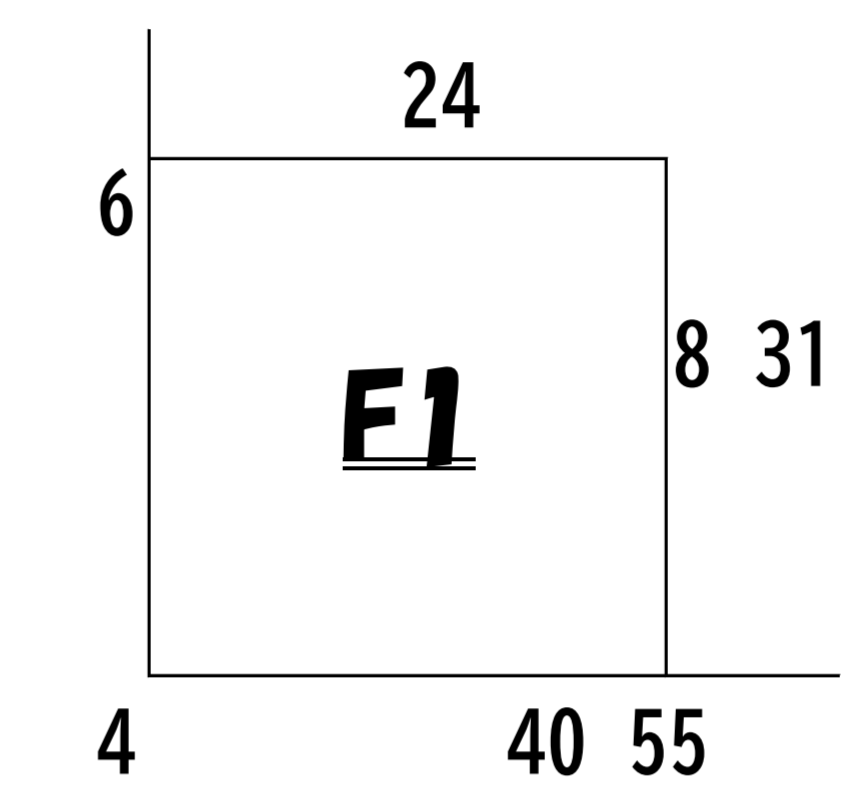
《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00

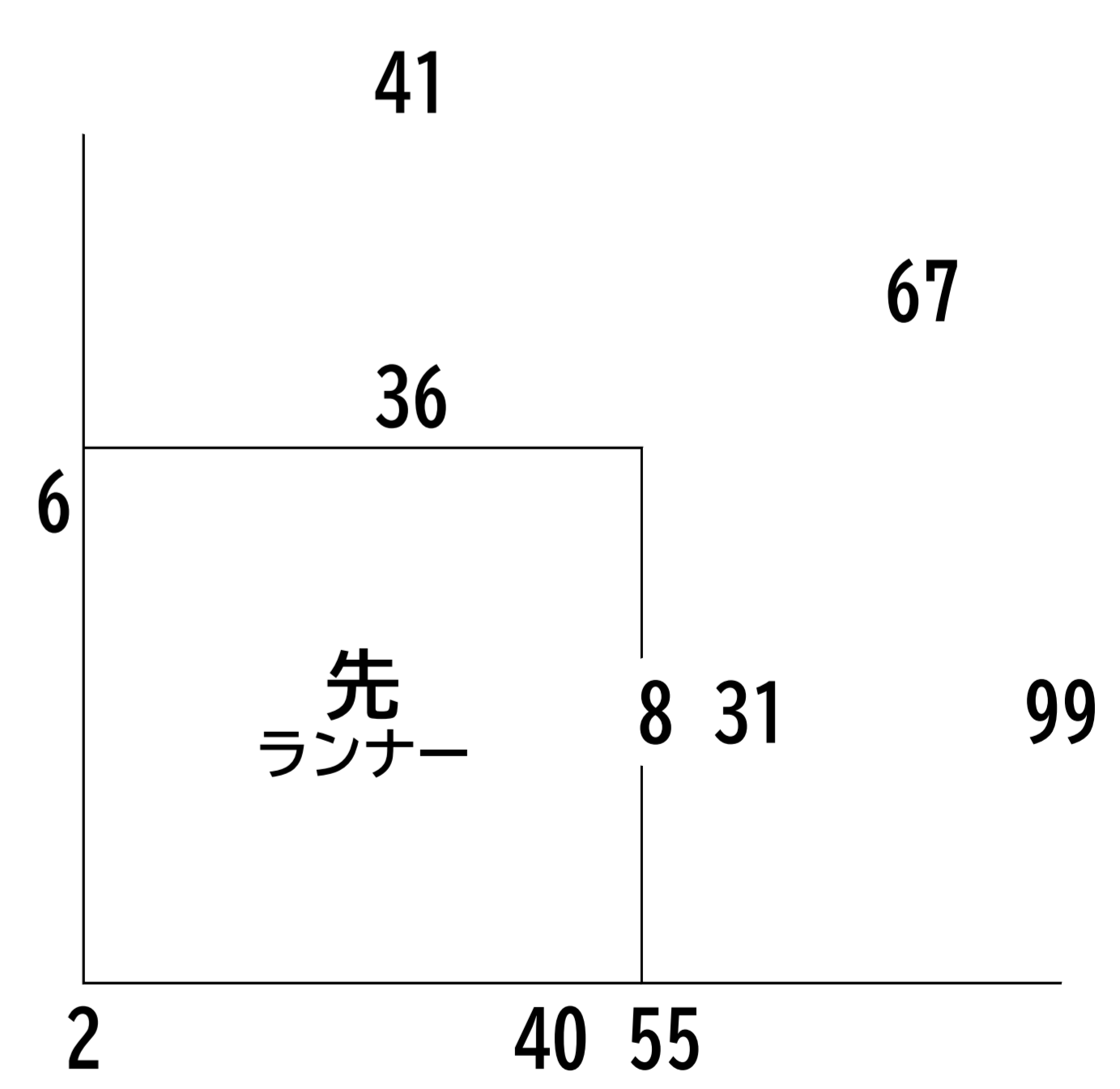
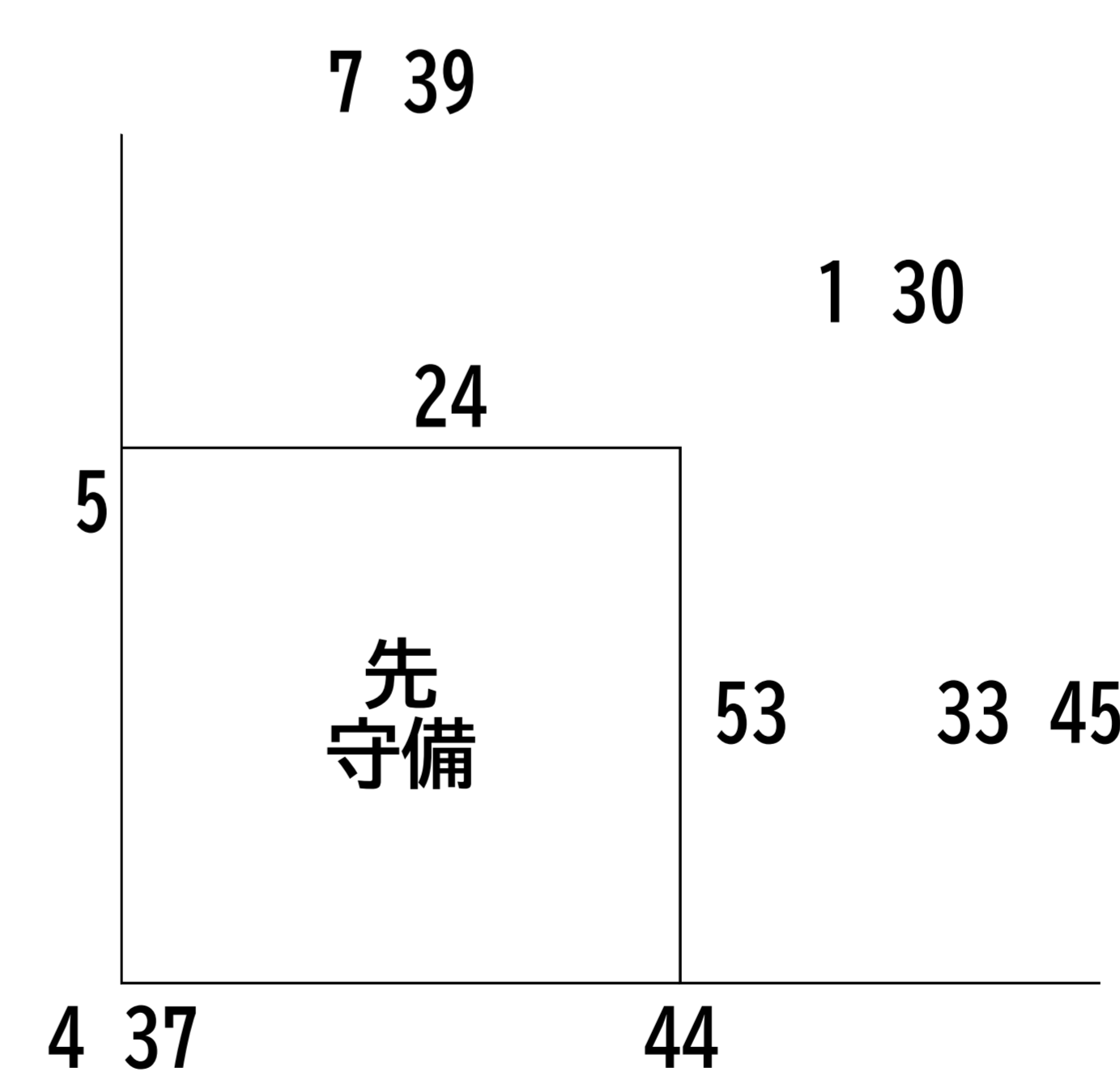


TIME	SOKKEN野手																								
	A					B					C					D					E				
	ゴ	セ	西	ト	T	杉	頓	西	福	山	中	佐	紅	廣	太	宜	若	石	杉	池					
	ン	デ		ー	岡		森																		
	ザ	ー		マ																					
	レ	ニ																							
	ス	ヨ	川	ス	田	本	宮	野	田	足	川	野	林	岡	田	保	月	川	澤	田					
	8	40	7	45	55	99	4	44	5	1	6	36	67	41	24	30	31	53	2	37	33	39			
	WT																								
10:00	W-up ベースランニング																								
10:30	CB 中継スロー ラウンドスロー 《各フィールド》																								
10:45	◇PFP 《各フィールド》 外野手→コーチ指示																								
11:05	塁間スロー 《F1》 外野手→コーチ指示																								
11:10	☆総合守備攻防 《F1》																								
11:50	コンディショニング 《A室内》																								
	ランチ ランチ特打【8 40 7 45 55 99】																								
12:50	ランチ特打 ↓ コーチ指示					打撃					TEE					守備					走塁				
						走塁					打撃					TEE					守備				
						守備					走塁					打撃					TEE				
						TEE					守備					走塁					打撃				
	個別練習																								
	ジョグ ストレッチ																								

◇PFP



☆総合守備攻防

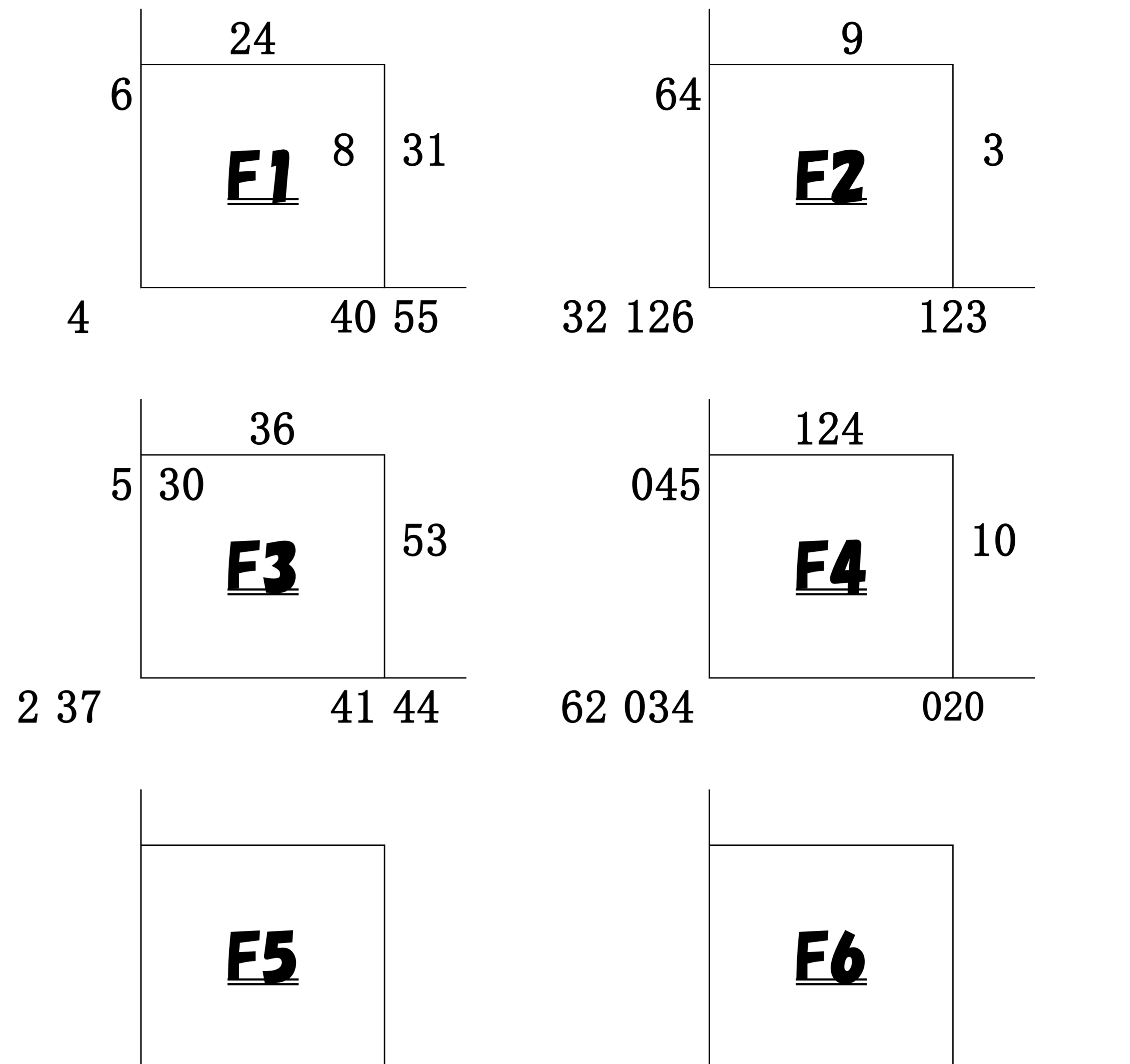


W-up) 10:00



TIME	清武第二野手						TIME
	A	B	C	D	E		
	安大 小野大 渡茶	来木平	上香河 山福	村横			
		元野		堀			
	達城 田口里 部野	田下大 野月野 中永	上山				
	3 10 50	9 64 0 61	27 38 123 004	124 126 045 020	32 62 034	34	
9:00	WT						
10:00	W-up ベースランニング						
10:30	CB 中継スロー ランダウンプレー【各フィールド】						
10:45	◇PFP【各フィールド】 外野手→コーチ指示						
11:05	塁間スロー【F2】 外野手→コーチ指示						
11:10	☆総合守備攻防						
11:50	コンディショニング【A室内】						
	ランチ [ランチ特打] 3 10 50						
12:50	ローテーション						
		打	Tee	守	走		トレーナー指示
		バント	打	Tee	守		
	ランチ特打 ↓ コーチ指示	走	バント	打	Tee		
		守	走	バント	打		
		Tee	守	走	バント		
13:30	個別練習						
	ジョグ・ストレッチ						

◇PFP



☆総合守備攻防

