

□ 2024年2月17日(土) 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	◇PFP						
	A	B								
	エスピノーザ 山下 東 宮城 曾谷 山崎 西 村西 吉田 齋藤 マチャド 前 横山 楓 カステイロヨ 小木田 鈴木 椋木 佐藤 中川 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 芦田								
	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								
10:45	オーナー訓示 9:50全員F1集合		10:00							
	W-up 10:45～ 試合メンバー	10:00 A W-up 《F1》 12 21 22 001 011は《F2》W-up	10:30	B W-up 《F2》						
12:30	ゲーム準備	10:30 CB 《F2》 12 20 21 22 001 011	10:45	CB 左記以外 《F3》						
	12:30～ 《F1》 日本新薬	10:45 ◇PFP 《各フィールド》	11:05							
	コンディショニング・ランニング	11:05 ピッチング 35 16 57 19 42 29 128 11 26 63 48 041 043								
	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》 11 12 21 001 011 19 20 29								
		ゴロ補 《F3》 ※上記以外								
		個別								
		WT								
		ジョグ・ストレッチ								
				<table border="1"> <tr> <td>【F1】 12:30 日本新薬</td> <td>【F2】 野手付き 12 20 21 22 001 011</td> </tr> <tr> <td>【F3】 野手付き 11 29 96 97 98 044</td> <td>【F4】 野手付き 16 19 35 42 00 54</td> </tr> <tr> <td>【F5】 26 128 66 043 129 57 63 127 041 48</td> <td>【F6】</td> </tr> </table>	【F1】 12:30 日本新薬	【F2】 野手付き 12 20 21 22 001 011	【F3】 野手付き 11 29 96 97 98 044	【F4】 野手付き 16 19 35 42 00 54	【F5】 26 128 66 043 129 57 63 127 041 48	【F6】
【F1】 12:30 日本新薬	【F2】 野手付き 12 20 21 22 001 011									
【F3】 野手付き 11 29 96 97 98 044	【F4】 野手付き 16 19 35 42 00 54									
【F5】 26 128 66 043 129 57 63 127 041 48	【F6】									



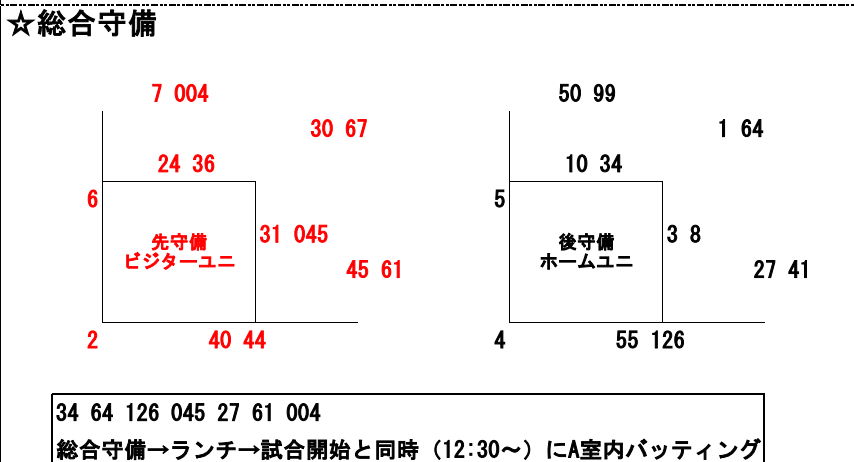
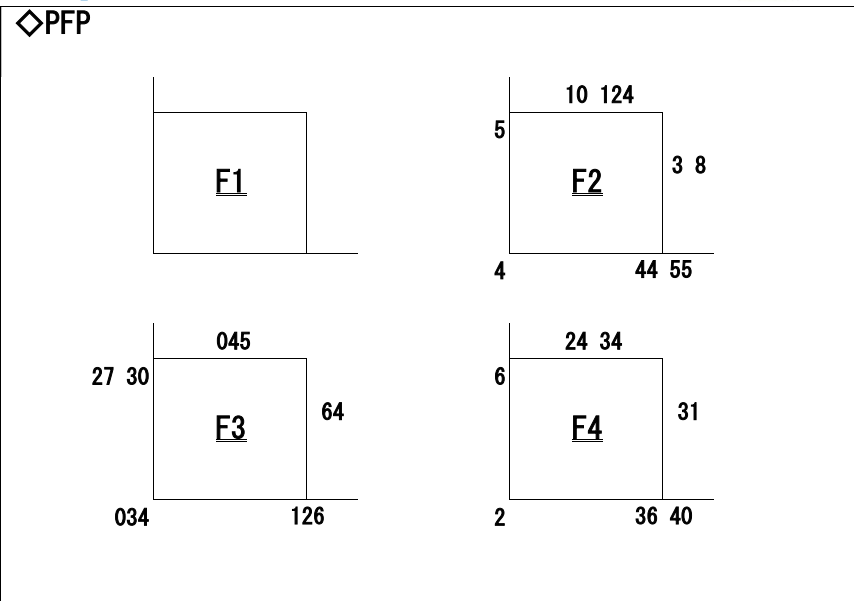
《清武第二野手 練習スケジュール》

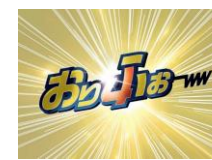
W-up) 10:00

※2 4 44 8 24 30 40 64 7 27 45 61 W-upからF2



TIME	SOKKEN野手																					
					A				B				C				D					
	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	小田	西野	大城	山足	福田	頓宮	宗	中川	佐野	紅林	廣岡	太田	
	8	40	7	45	55	99	2	4	3	50	5	10	36	1	44	6	67	41	24	30	31	
9:00	WT																					
9:50	オーナー訓示 9:50全員F1集合																					
10:00	W-up コンディショニング ベースランニング 《F2》																					
10:30	CB ワンバンスロー クイック ランダウン 塁間スロー 《各フィールド》																					
10:45	◇PFP 《各フィールド》										守備練習 《F2》 7 50 99 45 1 67 41 004 61											
11:00	☆総合守備 《F2》																					
11:30	ランチ 【ランチ特打 8 40 7 45 55 99】																					
12:20	ランチ ↓ 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								
13:20	個別練習																					
	ジョグ・ストレッチ																					





W-up)10:00

※34 64 126 045 27 61 004 W-upからF2

TIME	SOKKEN野手										TIME																																																					
	福永	石川	村上	野口	宜保	渡部	杉澤	内藤	来田	池田	上野	木下	山中	横山聖	大里	香月	河野	元野	茶野	平野大																																												
	32	37	034	9	53	0	33	25	38	39	124	123	020	34	64	126	045	27	61	004																																												
9:00	WT																																																															
9:50	オーナー訓示 9:50全員F1集合																																																															
	W-up コンディショニング																																																															
10:20	試合前ローテーション																																																															
	<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>32</td> <td>37</td> <td>034</td> <td colspan="7"></td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>0</td> <td>9</td> <td>53</td> <td>33</td> <td colspan="6"></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>25</td> <td>38</td> <td>39</td> <td colspan="7"></td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>020</td> <td>123</td> <td>124</td> <td colspan="7"></td> </tr> </table>										A	32	37	034								B	0	9	53	33							C	25	38	39								D	020	123	124								<p>F2 W-up ↓ PFP 総合守備 ↓ ランチ ↓ 室内打撃(A室内) ↓ ゲーム合流</p>									
A	32	37	034																																																													
B	0	9	53	33																																																												
C	25	38	39																																																													
D	020	123	124																																																													
11:00	ランチ																																																															
11:45	2nd up																																																															
12:00	シートノック																																																															
12:30	B-日本新薬 12:30/SOKKENスタジアム																																																															
	個別練習																																																															
	ジョグ・ストレッチ																																																															