

□ 2024年2月2日(金) 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 |
|----------------|---|--|----------------|
| | A | B | |
| | 山 宮 曾 山 村 吉 齋 横 小 鈴 椋 佐 中 川 才 | 平 山 阿 田 比 東 山 河 高 古 権 富 井 入 寿 大 宮 芦 | |
| | 東 前 山 木 | 野 田 | |
| | 下 城 谷 崎 西 田 藤 楓 田 木 木 藤 田 瀬 木 | 佳 岡 部 嶋 嘉 松 田 内 島 島 田 山 口 山 賀 江 國 田 | 川 田 野 |
| | 11 12 13 17 21 22 23 26 43 52 56 66 127 001 003 011 031 | 16 19 20 29 35 48 57 63 96 97 98 128 129 032 041 042 043 044 | 14 46 130 |
| 10:15 | W-up 《A室内》 | W-up 《B室内》 | 10:15 |
| | コンディショニング・ランニング《A室内》 | コンディショニング・ランニング《B室内》 | |
| 11:00 | CB 《A室内》 | CB 《B室内》 | 11:00 |
| 11:15 | PFP 《A室内》 | PFP 《B室内》 | 11:15 |
| 11:35 11:15 | ピッチング 23 52 17 031 43 001 003 011 26 | | 11:35 11:15 |
| | ランチ | | トレーナー指示 |
| | 個別 | | |
| | WT | | |
| 13:40 | ジョグ・ストレッチ | | |
| | | | |



《Aグループ野手 練習スケジュール》



W-up) 12:30

| TIME | Aグループ野手 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------|---------|----|---|---------|---|----|----|---------|----|----|---------|----|----|----|----|----|-----|
| | A | | | B | | | | C | | | | D | | | E | | | |
| | 若 | 福 | 安 | 西 | 野 | 頓 | 紅 | 内 | 宜 | 大 | 渡 | 廣 | 杉 | 茶 | 来 | 池 | 木 | |
| | 森 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 月 | 永 | 達 | 川 | 口 | 宮 | 林 | 藤 | 保 | 里 | 部 | 岡 | 澤 | 野 | 田 | 田 | 下 | |
| | 2 | 4 | 32 | 3 | 7 | 9 | 44 | 24 | 25 | 53 | 64 | 0 | 30 | 33 | 61 | 38 | 39 | 123 |
| 11:00 | WT → ランチ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | W-up ランニングドリル | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:10 | コンディショニング | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 打撃 | TEE | | | 守備 | | | | 守備(ドリル) | | | 走塁 | | | | | | |
| | 走塁 | 打撃 | | | TEE | | | | 守備 | | | 守備(ドリル) | | | | | | |
| | 守備 | 走塁 | | | 打撃 | | | | TEE | | | 守備 | | | | | | |
| | 守備 | 守備(ドリル) | | | 走塁 | | | | 打撃 | | | TEE | | | | | | |
| | TEE | 守備 | | | 守備(ドリル) | | | | 走塁 | | | 打撃 | | | | | | |
| 14:50 | 個別練習【希望者】 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ジョグ・ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | |

□2024年 2月 2日(金) 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) 12:30



| TIME | Bグループ野手 | | | | | | | | | | TIME |
|-----------|----------------|------------|-----------|-------------|--------------------|--|---|--|---|--|------|
| | A | | B | | C | | D | | E | | |
| 11:00 | 石 香 村 | 西 小 T 杉 | 大 山 福 | 太 中 佐 | 横 上 河 平 山 | | | | | | |
| | 堀 | 岡 宗 | 元 | 野 | | | | | | | |
| 11:00 | 川 月 上 | 野 田 田 本 | 城 足 田 | 田 川 野 | 山 野 野 大 中 | | | | | | |
| | 37 62 126 034 | 5 50 55 99 | 6 10 36 1 | 31 67 27 41 | 34 124 045 004 020 | | | | | | |
| WT | | | | | | | | | | | |
| ランチ | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | W-up コンディショニング | | | | | | | | | | |
| 13:15 | ローテーション | | | | | | | | | | |
| 14:35 | 打 | Tee | 守 | 守(ドリル) | 走 | | | | | | |
| | 走 | 打 | Tee | 守 | 守(ドリル) | | | | | | |
| | 守 | 走 | 打 | Tee | 守 | | | | | | |
| | 守 | 守(ドリル) | 走 | 打 | Tee | | | | | | |
| | Tee | 守 | 守(ドリル) | 走 | 打 | | | | | | |
| 個別練習【希望者】 | | | | | | | | | | | |
| ジョグ ストレッチ | | | | | | | | | | | |

【捕手陣の流れ】

- 9:15 ホテル出発
- ↓
- ウエイト
- ↓
- W-up CB
- ↓
- ブルペン(11:15予定)
- ↓
- コンディショニング
- ↓
- ランチ
- ↓
- ローテーション