

□ 2024年2月3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)10:15

TIME	投手		TIME	◇PFP	
	A	B			
	山 宮 宇 曾 山 村 吉 齋 横 小 鈴 椋 佐 中 川 才 東 田 前 山 木	平 山 阿 田 比 本 東 山 河 高 古 権 富 井 小 入 寿 大 宮 芦 野 田		【F1】	【F2】
	下 城 川 谷 崎 西 田 藤 颯 田 木 木 藤 田 瀬 木 11 12 13 14 17 21 22 23 26 43 52 56 66 127 001 003 011 031	佳 岡 部 嶋 嘉 田 松 田 内 島 島 田 山 口 野 山 賀 江 國 田 16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044			
10:15	W-up 《F1》	W-up 《F2》	10:15		
	コンディショニング・ランニング《F1》	コンディショニング・ランニング《F2》			
11:00	CB 《F3》		11:00	【F3】	【F4】
11:15	PFP 《各フィールド》		11:15		
11:45	ピッチング 57 66 127 23 96 97 98 129 042 044		11:45	17 22 43 52 26 001 003 011 031	11 12 13 14 21 56 66 23 127
	ランチ				
	プロ捕				
	個別			【F5】	【F6】
	WT				
	ジョグ・ストレッチ			16 35 63 96 97 98 48 041 042 043 044	19 20 29 46 57 128 129 032 130



2024年2月3日(土)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム



《Aグループ野手 練習スケジュール》

W-up) 10:15

※124上野 W-upから内・外連携までF1参加

TIME	Aグループ野手																	
	A			B			C			D								
	安	西	頓	野	紅	内	廣	渡	来	宜	茶	杉	大	木	若	福	池	
	森																	
	達	川	宮	口	林	藤	岡	部	田	保	野	澤	里	下	月	永	田	
	3	4	7	44	9	24	25	30	0	38	53	61	33	64	123	2	32	39
9:00	WT																	
10:15	W-up コンディショニング ベースランニング																	
11:00	CB ワンバンスロー 4人一組中継プレー 3人一組ランダウン																	
11:20	◇内・外ノック																	
11:35	☆内・外連携																	
11:50	ランチ ランチ特打【3 4 7 44】																	
12:40	ランチ特打	打撃		TEE		守備		走塁										
	コーチ指示	走塁		打撃		TEE		守備										
		守備		走塁		打撃		TEE										
		TEE		守備		走塁		打撃										
13:40	個別練習【希望者】																	
	ジョグ・ストレッチ																	

◇内・外ノック

内野
通常ノック

外野
スローイング ゆっくり大きく ↓ カットまでスロー

◇内・外連携

	7 39		
			0 30 33
	24 53 124		
25 64			
			3 9
			38 61
2			
4 32		44 123	



W-up) 10:15

※124上野 内・外連携までF1 ローテーションからF2

TIME	Bグループ野手					TIME	【内・外連携守備位置】	
	A	B	C	D	E			
	西 福小 T 杉	大 山 中 佐	太 上 平	横 山 河	石 香 村			
	宗 岡		元 野 山		堀	5 6	34 045 10	50 99 004 1 67
	野 田 田 田 本	城 足 川 野	田 野 大 聖	中 野 川	川 月 上		31 36	27 41
	5 6 1 50 55 99	10 36 67 41	31 124 27 004	34 020 045	37 62 126 034		55 020	
9:00	WT							
10:15	W-up ランニングドリル ベースランニング							
11:15	CB ワンバンスロー 4人1組中継プレー ランダウン							
11:35	内・外ノック							
11:50	内・外連携							
12:05	ランチ 〈ランチ特打:5・6・1・50・55・99〉							
13:00	ローテーション							
	コーチ指示	打	Tee	守	走			
		走	打	Tee	守			
		守	走	打	Tee			
		Tee	守	走	打			
14:00	個別練習(希望者)							
	ジョグ・ストレッチ							