

□ 2024年2月8日(木) 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》

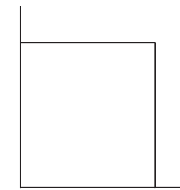


W-up) 10:15

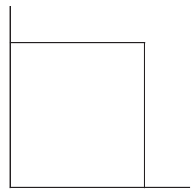
TIME	投手		TIME
	A	B	
	山 宮 宇 曾 山 村 吉 齋 マ 横 小 鈴 椋 佐 中 川 才 東 田 下 城 川 谷 崎 西 田 藤 ド 颯 田 木 木 藤 田 瀬 木	平 山 阿 田 比 本 東 山 河 高 古 権 富 井 小 入 寿 大 宮 芦 野 田 佳 岡 部 嶋 嘉 田 松 田 内 島 島 田 山 口 野 山 賀 江 國 田	
10:15	11 12 13 14 17 21 22 23 26 42 43 52 56 66 127 001 003 011 031	16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044	
	W-up 《F1》 ※003は《F2》でW-up	W-up 《F2》	
10:45	CB 《F1》23 52 66 《F2》129 003	CB 全員 《F3》	
11:00	Live準備	ピッチング ※CB後 35 57 42 20	
11:10	Live (5球×6人) 《F1》66 52 23 《F2》129 003	ピッチング ※PFP後 29 128 127 13 96 97 044 48 63 041 043	
	コンディショニング・ランニング		
	ランチ		
	SP 11 12 13 14 17 21 23 26 43 46 52 56 127 001 003 011 031 032		
	個別		
	WT		
	ジョグ・ストレッチ		

◇PFP

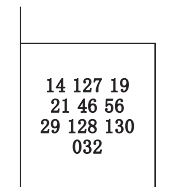
【F1】



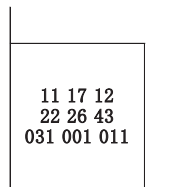
【F2】



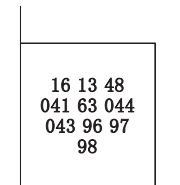
【F3】



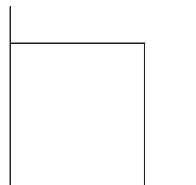
【F4】



【F5】



【F6】



2024年2月8日(木)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》

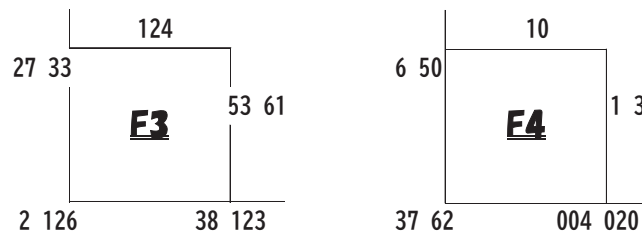
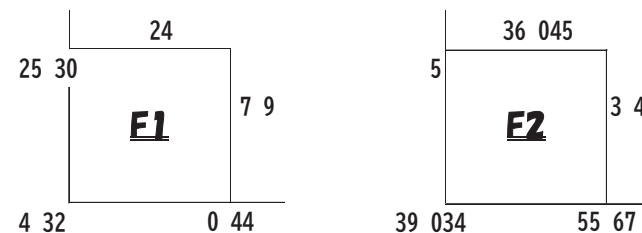
W-up) 10:15

※034 W-upからLive BPまでF1



TIME	Aグループ野手	
	F1→A室内	A室内→F1
9:00	西野紅 廣福池 頓宜茶	渡若 内 杉来山木上
	川口林岡 永田宮保野	森元 藤 澤田中下野
	7 9 24 30 32 39 44 53 61	0 2 4 25 27 33 38 020 123 124
9:00	WT	
10:15	W-up コンディショニング ベースランニング	
11:10	Live BP	
11:30	◇サインプレー 《各フィールド》	
11:50	ランチ	
12:40	9か所打撃 《F1》	室内ケース打撃 《A室内》
14:00	①9 ②7 ③44 ④30 ⑤24 ⑥53 ⑦32 ⑧39 ⑨61	0 2 4 25 27 33 38 020 123 124
	守 <b>SP</b> 《F1》	
	個別練習	
	ジョグ・ストレッチ	

## ◇サインプレー



コーチ指示

### 9か所打撃

1. 手投げ
2. マシ(変化球)
3. マシ(スラット逆方向)
4. ロングTEE
5. レスト
6. 逆方向TEE
7. 止まりTEE
8. 高めTEE
9. レスト

### 守 **SP**

	C	IF	OF
	32 37 126 034	9 24 25 53 123 124 31 020	0 27 30 33 38 61 004
1. ハンドリング	2. ネットスロー	1. 4方向ドリル	
2. ブロッキング	2. メディシンB	2. 切り返し	
3. 股割り	3. ハンドリング	3. 反応ノック	
4. 4か所スロー	4. ショートスロー	4. ネットスロー	
ボールベッパ	5. ランニングスロー	5. チャージャスロー	
	6. 手ゴロ+送球	6. クッションボールスロー	

W-up) 10:15

※034 W-upからLiveBPまでF1、その後F2



TIME	Bグループ野手		TIME
	F2→B室内	B室内→F2	
	西 大山中福小 T 杉	石 村安太香河佐	コーチ指示
	宗 岡	堀	
	野 城足川田田田本	川 上達田月野野	
	5 6 10 36 67 1 50 55 99	37 62 034 3 31 126 045 41	
9:00	WT		
10:15	W-up コンディショニング ベースランニング		
11:10	Live BP		
11:30	☆サインプレー 【各フィールド】(99コーチ指示)		
11:50	ランチ		
12:40	9カ所打撃【F2】	室内ケース打撃【B室内】	
	①36②5③55④50⑤67 ⑥99⑦6⑧1⑨10	37 62 034 3 31 126 045 41	
	室内ケース打撃【B室内】	9カ所打撃【F2】	
14:00	5 6 10 36 67 1 50 55 99	①034②126③045④31 ⑤37⑥3⑦62⑧41	
	守備SP【F1】(守備SPのメンバーはAグループメニュー参照)		
14:30	個別		
	ジョグ・ストレッチ		

☆サインプレー

**A**

**B**

9カ所打撃

- ①手投げ
- ②逆方向マシン
- ③レスト
- ④逆方向Tee
- ⑤止まりTee
- ⑥レスト
- ⑦高め置きTee
- ⑧レスト
- ⑨ロングTee