□ 2024年2月14日(水) 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 A	投手 B	TIME
	エスピノーザ 00 山下 11 東 12 宮城 13 曽谷 17 山崎 21 村西 22 吉田 23 齋藤 26 マチャド 42 前 43 横山 52 カスティーヨ 54 小木田 56 鈴木 66 椋木 127 佐藤 001 中田 003 川瀬 011 才木 031	宇田川 14 平野佳 16 山岡 19 阿部 20 田嶋 29 比嘉 35 本田 46 東松 48 山田 57 河内 63 髙島 96 古田島 97 権田 98 富山 128 井口 129 小野 130 入山 032 寿賀 041 大江 042 宮國 043 芦田 044	
10:00 10:30	W-up《F1》	W-up《F2》	10:00 10:30
	CB 《F1》42 127 《F2》57 128	CB 全員《F3》	
	《F1》Live 10:55～	10:45 ◇PFP《各フィールド》	10:45
	《F2》Live 10:55～	11:10 ピッチング 54 29 001 96 97 98 044	11:10
	コンディショニング・ランニング		
	ランチ		
	ゴロ捕 《F3》 001 003 011 031 032 43 22 26 66 130 128 96 97 98 044 63 48 14 127 043 041 46 57	打球反応 《ブルペン》 11 52 20 29 19 129 21 23 17 12 56 13	
	個別		
	WT		
	ジョグ・ストレッチ		

◇PFP

【F1】
10:55 Live

【F2】
10:55 Live

【F3】
12 21 22
23 52 66
43 031

【F4】
29 001 96
97 98 044
011 003

【F5】
48 63 041
043 00 16
35 129 19
20 54

【F6】

2024年2月14日（水）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

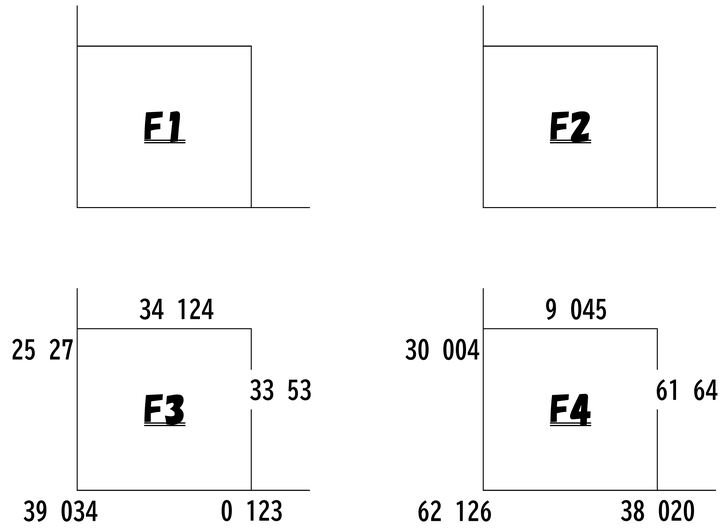
《SOKKEN野手　練習スケジュール》

W-up）10:00

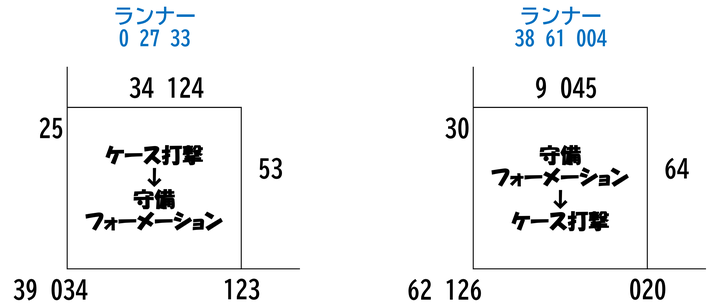
Aグループ野手

TIME	A	B	C	D	E
	森 西川 4 7 セデーニョ 40 頓宮 44 トーマス 45	若月 宗 2 6 ゴンザレス 8 中川 67	渡部 0 紅林 24 太田 31 池田 39	内藤 25 杉澤 33 横山聖 34 宜保 53	木下 27 123 上野 124 村上 034 元
9:00	WT				
10:00	W-up　コンディショニング　ベースランニング				
10:55	Live BP ≪F1≫ 2 4 6 7 8 24 31 40 44 45 67	10:30 CB　ワンバンスロー　ランダウン　塁間スロー ≪各フィールド≫			
		10:45 ◇PFP ≪F3・F4≫			
		11:00 守備フォーメーション≪B室内≫ 62 126 9 30 64 045 38 61 004 020 ↓ ケース打撃≪A室内≫	ケース打撃≪A室内≫ 034 25 34 53 124 0 27 33 39 123 ↓ 守備フォーメーション≪B室内≫		
11:45	ランチ				
12:35	打撃	TEE	守備	走塁	バント
	バント	打撃	TEE	守備	走塁
	走塁	バント	打撃	TEE	守備
	守備	走塁	バント	打撃	TEE
13:55	TEE	守備	走塁	バント	打撃
	個別練習				
	ジョグ・ストレッチ				

◇PFP



☆守備フォーメーション

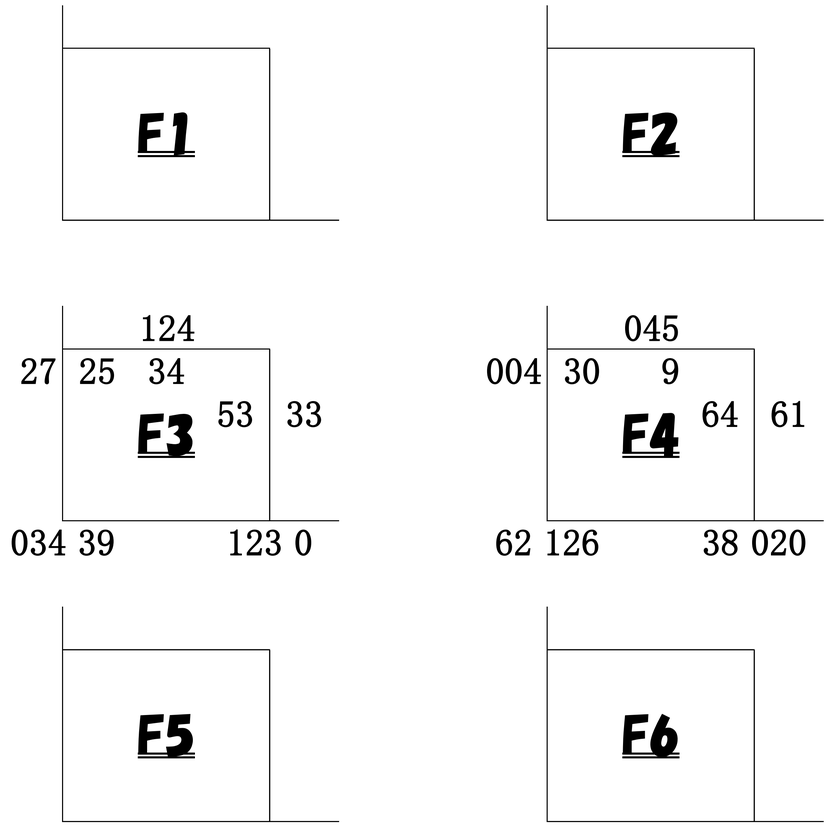


□2024年　2月　14日（水）宮崎・春季キャンプ　Bグループ野手練習スケジュール／清武第二野球場

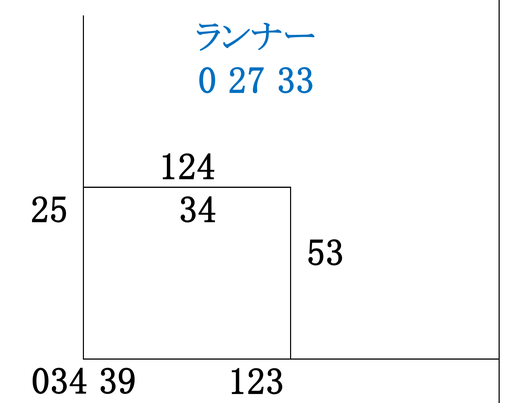
W-up）10:00

	清武第二野手					TIME
	A	B	C	D	E	
	安西小T杉 岡 達野田田本 3 5 50 55 99	大山福佐 城足田野 10 36 1 41	野廣大茶 口岡里野 9 30 64 61	福石来山 永川田中 32 37 38 020	香河平 堀野 月野大 62 126 045 004	
9:00	WT					
10:00	W-up　ベースランニング				LiveBP (10:55開始)	
10:30	CB　ワンバンスロー　ランダウン　塁間スロー【各フィールド】				【F2】 32 37 3 5 10 36 1 41 50 55 99	
10:45	□PFP　【F3　F4】					
11:00	ケースBT【A室内】→守備フォーメーション【B室内】		守備フォーメーション【B室内】→ケースBT【A室内】			
	034 25 34 53 124 0 27 33 39 123		62 9 30 64 126 045 38 61 004 020			
11:45	ランチ					
12:35	打	Tee	守	走	バント	
	バント	打	Tee	守	走	
	走	バント	打	Tee	守	
	守	走	バント	打	Tee	
	Tee	守	走	バント	打	
13:55	個別練習					
	ジョグ・ストレッチ					

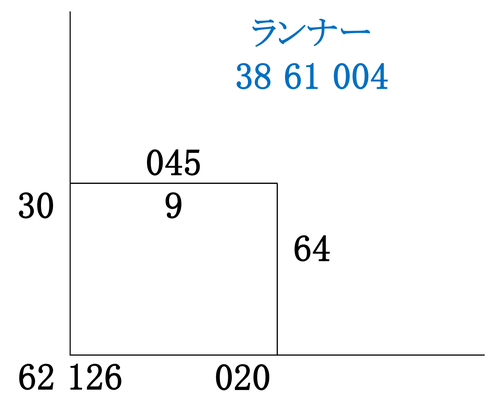
□PFP



守備フォーメーション【B室内】



［ケースBT→守備フォーメーション］



［守備フォーメーション→ケースBT］