

野 手

		A		B		C		D		E			F			G																			
		ラ	ポ	高	中	勸	北	中	島	小	山	下	牧	定	川	三	榎	神	河	藤															
		ラ	ロ	須	川	野	川	島	井	山	本	妻	田	岡	口	好	本	保	田	田															
		127	140	4	56	60	63	8	50	65	52	39	5	62	98	2	36	133	99	6															
8:00	アーリーワーク ※ジャージ可																		ホテル出発 9:00(ホームユニフォーム)	1軍シートノック終了後、仲里へ移動	蒔田RC指示	ホテルで静養(ホテルにてランチ)													
	各 自									バunting[メイン] ※ユニフォーム																									
9:10	ホテルに戻り朝食																																		
10:20	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む																																		
10:30	セカンド W-UP ※全員(ユニフォームはホーム用)																																		
10:45	CB・ベツパー																																		
11:00	投内ローテーション ※外野手はコーチ指示																																		
	<div style="text-align: center;"> <p>メインのみ</p> </div>																																		
11:30	BTローテーション ※右カブム																																		
	A		B		C		D		E			F			G																				
	127	140	4	56	60	63	8	50	65	52	39	5	62	98	2	36	133																		
	BT(P)		Tee		守備		走塁		ブルベン/コーチ指示			到着次第BT			到着次第BT																				
	走塁		BT(P)		Tee		守備																												
	守備		走塁		BT(P)		Tee																												
	Tee		守備		走塁		BT(P)																												
12:45	ランチ																																		
13:20	シートノック																																		
13:30	紅白戦(5イニング)																																		
	【紅】先攻 ※ビジターユニフォーム									【白】後攻 ※ホームユニフォーム																									
	1 (9) #98		2 (6) #2		3 (4) #4		4 (5) #56		5 (7) #62			6 (2) #65			7 (8) #133			8 (D) #39		1 (7) #36		2 (6) #140		3 (9) #5		4 (3) #127		5 (D) #8		6 (2) #52		7 (4) #60		8 (8) #50	
15:00	★ 練習後必ずコンディショニング経路であるようにして下さい ★																																		
	個別練習																																		
	※特守、特打以外の選手は、打撃のノルマを消化する事!!																																		
	■特守 (捕) #39/#65 ■特守 (内) #60 ■特守 (外) #98/#133									■特打 #62/#50/#52 ■特走 #2/#36																									
	【備考】 ・ ユニフォーム/ホーム ※紅白戦で紅組はビジターユニフォームが必要です																																		