

**野 手**

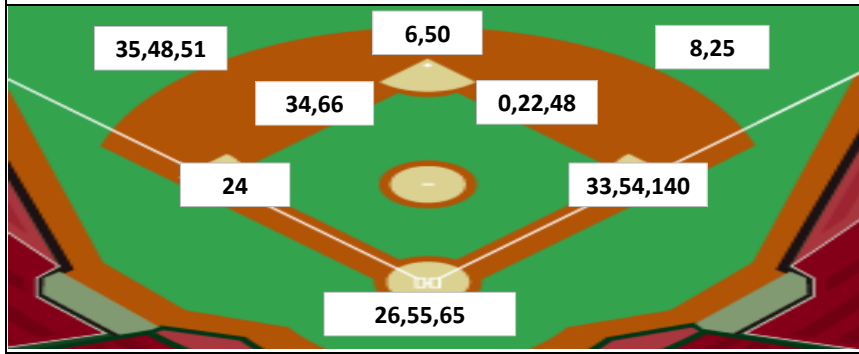
A				B				C				D			E		
小深田	山崎	村林	小郷	西川	川島	銀次	島内	黒川	田中和	渡邊佳	武藤	辰己	和田恋	マーキ	炭谷	安田	堀内
0	34	66	51	6	22	33	35	24	25	48	50	8	54	140	26	55	65

10:00

グラウンド集合

W-up

着替え / CB



シートノック

内外野 別ノック

ランニング

ランチ

**BTローテーション**

A				B				C				D			E		
0	34	66	51	6	22	33	35	24	25	48	50	8	54	140	26	55	65
打 (P117/P104)				TEE				マシン打				守			走		
走				打 (P111/P118)				TEE				マシン打			守		
守				走				打 (P113/P103)				TEE			マシン打		
マシン打				守				走				打 (P102/P119)			TEE		
TEE				マシン打				守				走			打 (P?/P?)		

**個別練習**

■特 打	■特 守(内野)	■特 守(外野)	■特 守(捕手)
#0/#34	#24/#66	#8/#50/#51	#コーチ指示

トレーニング ※コンディショニング指示