

## 野 手

10:00

A				B				C				D			E		
小深田	山崎	小郷	村林	黒川	田中和	渡邊佳	武藤	西川	川島	銀次	島内	辰己	和田恋	マーキ	炭谷	安田	堀内
0	34	51	66	24	25	48	50	6	22	33	35	8	54	140	26	55	65
グラウンド集合																	
W-up																	
ベースランニング																	
着替え / CB																	
												投内					
												サインプレー					
												重盗防止					
※投内/サインプレー中、外野手はコーチ指示																	
ランニング																	
ランチ																	
<b>BTローテーション</b>																	
A				B				C				D			E		
0	34	51	66	24	25	48	50	6	22	33	35	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?)		
<b>個別練習</b>																	
■特 打				■特 守(内野)				■特 守(外野)				■特 守(捕手)					
#6/#8				#0/#34				#25/#35/#50				#コーチ指示					
トレーニング ※コンディショニング指示																	