

野 手

A					B				C					D			
辰 己	田 中	島 内	小 郷	和 田 恋	浅 村	茂 木	鈴 木	銀 次	小 深 田	黒 川	渡 邊 佳	武 藤	村 林	太 田	田 中 貴	下 妻	石 原
8	25	35	51	54	3	5	7	33	0	24	48	50	66	2	55	67	70

10:00

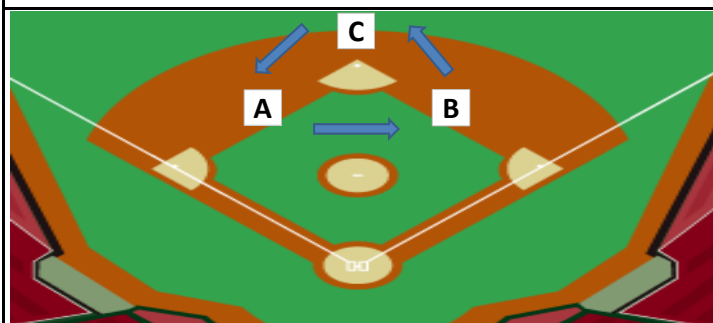
グラウンド集合

W-u p

着替え / CB

トスバッティング

3か所ノック ※下記参照



A	#0、#24、#48、#66、#55、#70 (A⇒B⇒C)
B	#3、#5、#7、#33、#35、#67 (B⇒C⇒A)
C	#8、#25、#50、#51、#54、#2 (C⇒A⇒B)

※時間や詳細は当日コーチ指示

ランチ

BTローテーション ※3ヶ所

A					B				C					D			
8	25	35	51	54	3	5	7	33	0	24	48	50	66	2	55	67	70
打 (P113/P103)					TEE				走					バント			
バント					打 (P111/P118)				TEE					走			
走					バント				打 (P117/P119)					TEE			
TEE					走				バント					打 (P112/P104)			

ランニング

個別練習

■特 打	■特 守【内野】	■特 守【外野】	■特 守【捕手】	■ウエイト
#24/#50	#0/#66	#8/#51	#コーチ指示	#コンディショニング指示