

## 投 手

10:00

投 手																						
A					B					C					D							
岸	則本	涌井	牧田	辛島	松井	酒居	池田隆	瀧中	西口	高田孝	引地	内間	津留崎	高田萌	森原	早川	釜田	藤井	菅原	寺岡	池田駿	渡邊佑
11	14	16	22	58	1	28	30	57	62	29	39	40	52	53	13	21	41	47	59	68	72	150
グラウンド集合																						
W-u p @メイン																						
【A/B/C】 ※サブGにてCB															【D】 ※メインGにてCB							
投内 / バントシフト / 牽制 ※サブG															投内 / バントシフト / 牽制 ※メインG							
ローテーション																						
A					B					C					D							
11	14	16	22	58	1	28	30	57	62	29	39	40	52	53	13	21	41	47	59	68	72	150
ピッチング					ランニング					TEE					ゴロ捕							
ゴロ捕					ピッチング					ランニング					TEE							
TEE					ゴロ捕					ピッチング					ランニング							
ランニング					TEE					ゴロ捕					ピッチング							
ランチ																						
コンディショニング指示																						
個別練習																						