

野 手

A				B					C					D			
辰己	田中	小郷	和田恋	浅村	茂木	鈴木	銀次	島内	小深田	黒川	渡邊佳	武藤	村林	太田	田中貴	下妻	石原
8	25	51	54	3	5	7	33	35	0	24	48	50	66	2	55	67	70

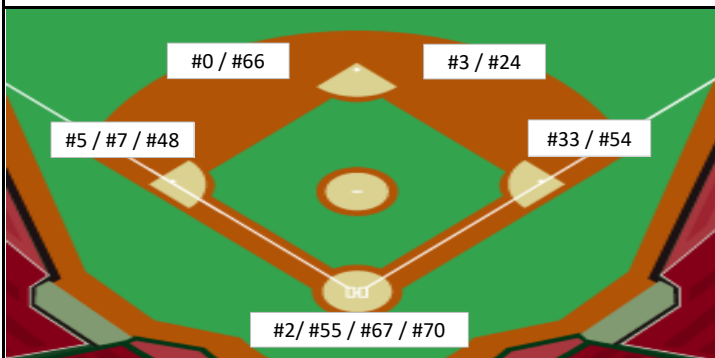
10:00

グラウンド集合

W-u p

ベースランニング

着替え / CB



投内 / バントシフト / 牽制

※ポジション左記参照

※外野手 ⇒ コーチ指示

シートノック

内・外野別ノック

ランチ

BTローテーション ※3ヶ所

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

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
#8/#51	#5/#7/#33/(#24)	#50/#54	#コーチ指示	#コンディショニング指示