

## 投 手

10:00

A					B						C						D						
岸	則本	涌井	田中	牧田	松井	森原	酒居	池田隆	瀧中	辛島	早川	釜田	藤井	菅原	寺岡	池田駿	渡邊佑	高田孝	引地	内間	津留崎	高田萌	西口
11	14	16	18	22	1	13	28	30	57	58	21	41	47	59	68	72	150	29	39	40	52	53	62
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 / サインプレー ※サブG																		内 / 重盗 / ランダンプレー ※メイン					
P ローテーション																							
A					B						C						D						
11	14	16	18	22	1	13	28	30	57	58	21	41	47	59	68	72	150	29	39	40	52	53	62
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																							