

野 手

10:00

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			
グラウンド集合																				
W-u p																				
着替え / CB																				
投内 / 重盗 / ランダンプレー ※ランダンプレー時、外野手はランナー																				
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 (P112/P104)				TEE					走				バント/作戦							
バント/作戦				打 (P113/P103)					TEE				走							
走				バント/作戦					打 (P117/P119)				TEE							
TEE				走					バント/作戦				打 (P111/P118)							
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/#48				#0/#24					#25/#50				#コーチ指示				#コンディショニング指示			