

## 投 手

10:00

A				B								C						D					
岸	涌井	田中	牧田	早川	高田孝	引地	内間	藤井	津留崎	菅原	渡邊佑	池田隆	高田萌	瀧中	西口	寺岡	池田駿	松井	森原	則本	酒居	釜田	辛島
11	16	18	22	21	29	39	40	47	52	59	150	30	53	57	62	68	72	1	13	14	28	41	58
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					
P ローテーション																							
A				B								C						D					
11	16	18	22	21	29	39	40	47	52	59	150	30	53	57	62	68	72	1	13	14	28	41	58
ピッチング				ランニング								シートBT準備  【11:40開始予定】  ■ #30/#53 ⇒打者5人  ■ #57/#62/#68/#72 ⇒打者4人  ※シート後、コーチ指示						TEE					
ゴロ捕				ピッチング														ランニング					
TEE				ゴロ捕														ピッチング					
ランニング				TEE														ゴロ捕					
ランチ																							
コンディショニング指示																							
個別練習																							