

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

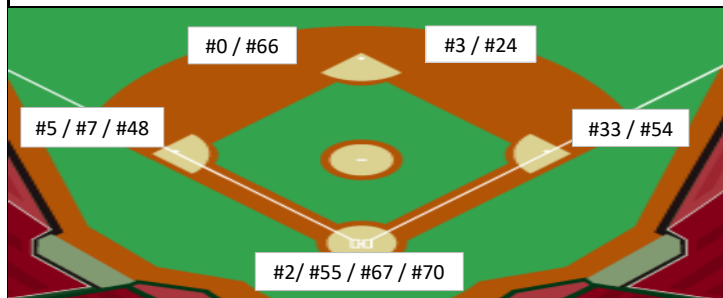
10:00

グラウンド集合

W-u p

着替え / CB

投内 / ランダンプレー / 重盗防止



■守備位置 ※左記参照

※外野手⇒コーチ指示

走塁練習

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
#54/#67	#0/#24	#48/#51	#コーチ指示	#コンディショニング指示