

野 手

10:00

A				B				C				D					
辰 己	田 中	小 郷	和 田 恋	浅 村	茂 木	鈴 木	銀 次	鳥 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 / バントシフト / 牽制 ※外野手⇒コーチ指示																	
ケースBT																	
■先攻	#67 ⇒ #50 ⇒ #48 ⇒ #33 ⇒ #7 ⇒ #55 ⇒ #51 ⇒ #66 ⇒ #24													※詳細はコーチ指示			
■後攻	#0 ⇒ #5 ⇒ #35 ⇒ #3 ⇒ #25 ⇒ #54 ⇒ #8 ⇒ #2 ⇒ #70																
ランチ ※#35 ランチ特打																	
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				守				走					
走				打 (P113/P103)				TEE				守					
守				走				打 (P112/P104)				TEE					
TEE				守				走				打 (P111/P118)					
ランニング																	
個別練習																	
■特 打				■特 走				■特 守【捕手】				■ウエイト					
#5/#55				#0/#24/#48/#50/#66/#8/#25/#66				#コーチ指示				#コンディショニング指示					