

野 手

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 / OB																					
投内 / パントシフト / 牽制 ※外野手⇒コーチ指示																					
ランチ ※#35 ランチ特打																					
B Tローテーション ※2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																					
■手締め 14:00予定 ※確定時間は当日アナウンス！！																					
個 別 練 習																					
■特 打				■特 守【内野】					■特 守【外野】					■特 守【捕手】				■ウエイト			
#0/#7/#33				#24					#コーチ指示					#コーチ指示				#コンディショニング指示			

10:00