



野手

A		B			C			D			E			F	
藤田	聖沢	伊東	吉持	内田	村林	南	向谷	山田	フェルナンド	北川	八百板	下妻	堀内	出口	石原
6	23	046	2	36	66	129	130	127	51	063	122	39	65	126	70
8:20 ホテル出発 ※バス2台															
8:50 個人写真撮影 @久米島球場(ユニフォーム着用)															
9:30 全体写真撮影 @久米島球場(ユニフォーム着用)															
9:50 仲里球場へ移動															
10:40 全体集合 / W-up / 着替え															
11:50 ランチ															
12:40 セカンドup / CB / ベッパ															
13:20 ~BTローテーション~(5分×3)															
A		B			C			D			E				
6	23	046	2	36	66	129	130	127	51	063	122	39	65	126	
打/バント		体幹			体幹			守			走			コンディショニング指示	
		Tee													
走		打/バント			Tee			体幹			守				
守		走			打/バント			Tee			体幹				
体幹		守			走			打/バント			Tee				
Tee		体幹			守			走			打/バント				
各 個 練 習															
■【特打】				■【特守】(内野)				■【特守】(外野)				■【バント】			
コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示			
個 別 練 習															

投手

A		B					C				D				E		
青山	金刃	福山	片山	武藤	戸村	入野	宮川	横山	石橋	宋	今野	鶴田	西口	野元	千葉	木村	小野
41	26	64	001	34	22	50	90	054	28	143	090	61	62	69	128	131	15
8:20 ホテル出発 ※バス2台																	
8:50 個人写真撮影 @久米島球場(ユニフォーム着用)																	
9:30 全体写真撮影 @久米島球場(ユニフォーム着用)																	
9:50 仲里球場へ移動																	
10:40 全体集合 / W-up / 着替え																	
11:50 ランチ																	
12:40 セカンドup / CB																	
13:10 ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】																	
13:40 ~ローテーション~																	
A		B					C				D						
41	26	64	001	34	22	50	90	054	28	143	090	61	62	69	128	131	
ピッチング			ランニング					補強(TEE)				コーチ指示					
補強(TEE)			ピッチング					ランニング									
ランニング			補強(TEE)					ピッチング									
強化練習 (コーチ指示)																	
個 別 練 習																	

コンディショニング指示