



野手

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	
各自にて出発 (徒歩/自転車)																
9:10 コーチMTG (球場コーチ室)																
9:30 全体集合 (グラウンド)																
9:40 W-up/ベースランニング/着替え																
10:40 CB/ベッパ																
11:10 内、外野ノック ■ポジション ※コーチ指示																
11:50 コンディショニング																
ランチ																
13:10 ~BTローテーション~(5分×3)																
A			B			C			D			E			コンディショニング指示	
6	23	046	2	36	66	129	130	127	51	063	122	39	65	126		
打/バント			体幹 Tee			体幹			守			走				
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				
14:40 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

投手																			
A			B				C				D					E			
青山	金刃	福山	片山	武藤	戸村	入野	横山	石橋	宋	今野	宮川	鶴田	西口	野元	千葉	木村	小野		
41	26	64	001	34	22	50	054	28	143	090	90	61	62	69	128	131	15		
各自にて出発 (徒歩/自転車)																			
9:10 コーチMTG (球場コーチ室)																			
9:30 全員グラウンド集合																			
9:40 W-up/着替え																			
10:40 CB																			
11:10 ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】																			
11:50 ~ローテーション~ (ランチは各自の時間)																			
A			B				C				D					コンディショニング指示			
41	26	64	001	34	22	50	054	28	143	090	90	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																			