



野 手

野 手																
A			B			C			D			E			F	
藤田	伊東	吉持	内田	村林	南	山田	向谷	北川	八百板	フェルナンド	出口	下妻	堀内	オコエ	石原	
6	046	2	36	66	129	127	130	063	122	51	126	39	65	9	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 シートノック ■ポディション ※コーチ指示																
11:40 内、外野ノック ■ポディション ※コーチ指示																
12:00 コンディショニング																
ランチ																
13:20 ~BTローテーション~(5分×3)																
A	B	C	D	E												
6	046	2	36	66	129	127	130	063	122	51	126	39	65			
打/バント P107	体幹 Tee	体幹	守	走												
走	打/バント P001	Tee	体幹	守												
守	走	打/バント P50	Tee	体幹												
体幹	守	走	打/バント P28	Tee												
Tee	体幹	守	走	打/バント P054												
14:50 各 個 練 習																
■【特打】			■【特守】(内野)			■【特守】(外野)			■【特守】(捕手)			■【バント】				
コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示				
個 別 練 習																

コンディショニング指示

投 手

投 手																	
A			B			C			D					E			
青山	金刃	福山	武藤	戸村	宋	今野	片山	入野	横山	石橋	宮川	鶴田	西口	野元	千葉	木村	小野
41	26	64	34	22	143	090	001	50	054	28	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 全体集合 (グラウンド)																	
9:40 W-up/着替え																	
10:40 CB																	
11:10 コロ捕 / 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														
41	26	64	34	22	143	090	001	50	054	28	90	61	62	69	128	131	
ピッチング			補強 (TEE)			ランニング			コーチ指示								
ランニング			ピッチング			補強 (TEE)											
補強 (TEE)			ランニング			BP (各自準備)											
強化練習 (コーチ指示)																	
個別練習																	

コンディショニング指示