



野 手

A		B			C			D			E			F	
藤田	吉持	伊東	村林	内田	南	向谷	山田	北川	八百板	フェルナンド	下妻	堀内	出口	オコエ	石原
6	2	046	66	36	129	130	127	063	122	51	39	65	126	9	70

各自にて出発 (徒歩/自転車)

コーチMTG (球場コーチ室)

全体集合 (グラウンド)

W-up/ベースランニング/着替え

CB/ベッパ-

バントシフト/重盗防止 ※外野手ランナー

シートノック ■ポディション ※コーチ指示

コンディショニング

ランチ

~BTローテーション~(5分×3)

A	B	C	D	E
6	2	046	66	36
打/バント	体幹 Tee	体幹	守	走
走	打/バント P#34	Tee	体幹	守
守	走	打/バント P#22	Tee	体幹
体幹	守	走	打/バント P#143	Tee
Tee	体幹	守	走	打/バント

各 個 練 習

■【特打】	■【特守】(内野)	■【特守】(外野)	■【特守】(捕手)	■【バント】
#36、#046、#122	コーチ指示	every day !!	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

A			B			C			D			E					
青山	金刃	福山	片山	入野	横山	石橋	今野	武藤	戸村	宋	宮川	鶴田	西口	野元	千葉	木村	小野
41	26	64	001	50	054	28	090	34	22	143	90	61	62	69	128	131	15

各自にて出発 (徒歩/自転車)

コーチMTG (球場コーチ室)

全体集合 (グラウンド)

W-up/着替え

CB

バントシフト/重盗防止【メンバー】#28、#34、#50、#054

ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】

~ローテーション~ (ランチは各自の時間)

A			B			C			D							
41	26	64	001	50	054	28	090	34	22	143	90	61	62	69	128	131

ピッチング

補強 (TEE)

ランニング

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)

コーチ指示

コンディショニング指示

強化練習 (コーチ指示)

個 別 練 習

9:10
9:30
9:40
10:30
10:50
11:30
11:50
13:20
14:50