



野手

A		B			C			D			E			F	
藤田	伊東	吉持	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	046	2	66	36	129	130	127	063	122	51	39	65	126	9	70

各自にて出発 (徒歩/自転車)

早出特打:#046.#2、#39、#66 / 早出バント:#122、#65 ■8:45開始

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

~BTローテーション~(5分×3)

A	B	C	D	E
6	046	2	66	36
打/バント	体幹 Tee	体幹	守	走
走	打/バント P.#28 (#2、#36)	Tee	体幹	守
守	走	打/バント P.#001 (#127、 #129)	Tee	体幹
体幹	守	走	打/バント P.#054 (#51、 #063)	Tee
Tee	体幹	守	走	打/バント P.#090 (#65、 #126)

各個練習

ランチ

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	横山	石橋	今野	武藤	戸村	入野	宋	鶴田	西口	木村	宮川	千葉	野元	小野
41	26	64	001	054	28	090	34	22	50	143	61	62	131	90	128	69	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】#001、#090、#143、#22

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	054	28	090	34	22	50	143	61	62	131	90	128
ピッチング			補強 (TEE)			ランニング					コーチ指示				
ランニング			BP準備			補強 (TEE)									
補強 (TEE)			ランニング			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



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) ※雨天時8:20~ピストン															
早出特打:#046.#2、#39、#66 / 早出バント:#122、#65 ■8:45開始															
コーチMTG (球場コーチ室)															
全体集合 ※雨天時、室内 W-up/着替え															
~BTローテーション~ ウエイト															
A		B			C			D			E			コンディショニング指示	
6	2	046	66	36	129	130	127	063	122	51	39	65	126		
コーチ指示															
個別															
ランチ															

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	鶴田	西口	木村	宮川	千葉	野元	小野
41	26	64	001	34	22	50	054	28	143	090	61	62	131	90	128	69	15
各自にて出発 (徒歩/自転車) ※雨天時は8:20~ピストン																	
全体集合 ※雨天時、室内 W-up/着替え																	
CB (雨天時、ブルペン)																	
~ローテーション~																	
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	61	62	131		90	128	
ピッチング / 体幹 / TEE														コーチ指示			
ウエイト																	
ランチ																	