



野 手

野 手															
A		B			C			D			E		F		G
藤田	吉持	伊東	内田	出口	南	向谷	山田	北川	八百板	フェルナンド	下妻	堀内	オコエ	石原	村林
6	2	046	36	126	129	130	127	063	122	51	39	65	9	70	66
各自にて出発 (徒歩/自転車)															
8:45	早出特打:#046.#122.#126.#65 / 早出バント:#2.#39 ■8:45開始														
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														
10:20	CB/ベッパ														
10:40	投内/牽制														
11:20	シートノック ■ポディション ※コーチ指示														
11:40	コンディショニング														
ランチ															
13:00	~BTローテーション~(5分×3)														
	A	B	C	D	E										
	6	2	046	36	126	129	130	127	063	122	51	39	65		
	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										
14:50	各 個 練 習														
	■【特打】	■【特守】(内野)	■【特守】(外野)	■【特守】(捕手)	■【特ランニング】										
	#2.#51.#127	コーチ指示	every day!!	コーチ指示	各個練習以外の選手										
個 別 練 習															

1軍練習参加
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	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)																		
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																	
10:20	CB																	
10:40	投内/牽制 ■メンバー (#28.#50.#64.#001.#054)																	
	投内メンバー以外 ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】																	
11:30	~ローテーション~ (ランチは各自の時間)																	
	A	B	C	D														
	41	26	64	001	34	22	50	054	28	143	090	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	ピッチング				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