



野 手

野 手																
A		B		C			D			E		F		G		
細川	堀内	藤田	吉持	内田	出口	南	伊東	向谷	山田	北川	八百板	フェルナンド	石原	オコエ	下妻	村林
68	65	6	2	36	126	129	046	130	127	063	122	51	70	9	39	66
各自にて出発 (徒歩/自転車)																
8:45	早出特打:#046.#36、#65、#129 / 早出バント:#2、#130 ■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															
10:30	CB/ベツパー															
11:00	~BTローテーション~(5分)															
A		B		C			D			E		診 察 コンディショニング指示		1 軍練習参加 7 : 50 ホテル出発		
68	65	6	2	36	126	129	046	130	127	063	122					51
打/バント	体幹 Tee	体幹			守			走								
ブルベン	打/バント P.#143	Tee			体幹			守								
	走	打/バント			Tee			体幹								
守		走			打/バント			Tee								
体幹		守			走			打/バント								
ランチ																
12:30	シートバッティング ※打順コーチ指示【P.34.#50.#054】															
各 個 練 習																
■【特打】		■【特守】(内野)			■【特守】(外野)			■【特守】(捕手)			■【特ランニング】					
#6、#36、#126		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																

投 手

投 手																	
A		B					C			D		E					
青山	金刃	福山	片山	戸村	石橋	宋	今野	鶴田	西口	木村	武藤	入野	横山	宮川	千葉	野元	小野
41	26	64	001	22	28	143	090	61	62	131	34	50	054	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	ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】																
11:10	~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	22	28	143	090	61	62	131	34			50	054	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					シート (各自準備)										
強化練習 (コーチ指示)																	
個 別 練 習																	