



野 手

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

8:45

9:10

9:30

9:40

10:20

10:40

10:50

11:50

13:20

14:50

各自にて出発 (徒歩/自転車)																
早出特打:#046.#51.#126.#127 / 早出バント:#129.#130 / 計測:#39.#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																
シートノック ■ポディション ※コーチ指示																
シートバッティング ※打順コーチ指示【P.#090.#143】カウント1-1																
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	129	36	126	046	130	127	51	063	122	39	65				
打/バント	体幹	体幹	守	走スライディング												
走スライディング	打/バント	Tee	体幹	守												
守	走スライディング	打/バント	Tee	体幹												
体幹	守	走スライディング	打/バント	Tee												
Tee	体幹	守	走スライディング	打/バント												
各 個 練 習																
■【特打】		■【特守】(内野)			■【特守】(外野)			■【特守】(捕手)			■【特ランニング】					
#046.#36.#2		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
ヨ
ニ
ン
グ
指
示

投 手

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

9:10

9:30

9:40

10:20

10:40

11:40

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																	
シートバッティング【メンバー】#143.#090 ■6人×2セット																	
■シートメンバー以外 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	E													
41	26	64	001	054	28	34	22	50	90	61	62	090	143	131	128		
ピッチング			補強 (TEE)				ランニング				シート準備			コ ー チ 指 示 コ ン デ ィ シ ヨ ニ ン グ 指 示			
ランニング			ピッチング				補強 (TEE)				補強 ランニング						
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																	