



野手															
A		B		C		D		E		F		G			
藤田	吉持	南	出口	伊東	向谷	山田	フェルナンド	北川	八百板	石原	オコエ	下妻	堀内	内村	
6	2	129	126	046	130	127	51	063	122	70	9	39	65	36	66
各自にて出発 (徒歩/自転車)															
早出特打:#046、#126、#51、#130 / 早出バント:#122															
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														
10:10	CB/ベッパ														
10:30	シートノック ■ポデション ※コーチ指示														
10:50	作戦バッティング														
11:20	コンディショニング														
ランチ															
12:30	~BTローテーション~(5分)														
A		B		C		D		E							
6	2	129	126	046	130	127	51	063	122						
打/バント	体幹 Tee		体幹 Tee		守 Tee		走 Tee								
走	打/バント		Tee		体幹 Tee		守 Tee								
守	走		打/バント		Tee		体幹 Tee								
体幹	守		走		打/バント		TEE								
Tee	体幹		守		走		打/バント								
13:30	各 個 練 習														
■【特打】		■【特守】(内野)			■【特守】(外野)			■【特守】(捕手)		■【特ランニング】					
#51、#126、#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															

紅白戦参加
 7:50出発
 コンディショニング指示

投手																	
A		B			C			D			E		F				
青山	金刃	福山	片山	武藤	戸村	入野	石橋	今野	宋	宮川	鶴田	西口	木村	千葉	野元	小野	入野
41	26	64	001	34	22	50	28	090	143	90	61	62	131	128	69	15	50
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																	
10:10																	
CB																	
10:30																	
ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】																	
11:00																	
~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	28	090	143	90	61	62	131	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																	

紅白戦参加
 7:50出発
 コンディショニング指示