



## 野手

A		B			C			D			E		F		
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	細川	堀内	石原	オコエ	阿部
6	2	129	36	126	046	130	127	51	063	122	68	65	70	9	00
早出出発:8:00(大型バス1台)/本隊出発:8:45(マイクロバス1台)/コーチ車出発:8:20(バン)															
8:40	早出特打:#046..#126.#127 / 早出バント:#2.#130 / ■8:40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	バントシフト/重盗防止														
11:00	シートノック ■ポジション ※コーチ指示														
11:20	コンディショニング														
ランチ															
~B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	68	65			
打/バント	体幹		体幹			守		走スライディング							
	Tee														
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】				
(メイン)#046.#36.#51 (室内)#129.#130		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															

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	武藤	戸村	入野	宮川	今野	鶴田	西口	木村	千葉	藤平	野元	小野	塩見
41	26	64	001	054	28	34	22	50	90	090	61	62	131	128	19	69	15	17
早出出発:8:00(大型バス1台)/本隊出発:8:45(マイクロバス1台)/コーチ車出発:8:20(バン)																		
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【サブグラウンド】※下記メンバーはメイン																	
10:40	バントシフト/重盗防止 ■#34.#50.#001.#054.#090【メイン】																	
	■メイン以外の選手 コロ捕 / 投内【サブグラウンド】																	
11:20	~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	34	22	50	90	090	61	62	131	128	19			
ピッチング			補強(TEE)				ランニング											
ランニング			ピッチング				補強(TEE)					コーチ指示						
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