



野手

A		B			C			D			E		F		
藤田	吉持	内田	南	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	36	129	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..#129.#130 / 早出バント:#2.#126 / 特守:65 / ■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	シートノック ■ポディション ※コーチ指示																																			
11:00	シートバッティング ※打順コーチ指示 P.#34.#001.#054.#090																																			
11:50	コンディショニング																																			
ランチ																																				
~BTローテーション~(5分×3)																																				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>E</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>2</td> <td>36</td> <td>129</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>打/バント</td> <td>体幹 Tee</td> <td>体幹</td> <td>守</td> <td rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;">コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>走 スライディング</td> <td>打/バント P.#41[#36.#126]</td> <td>Tee</td> <td>体幹</td> </tr> <tr> <td>守</td> <td>走 スライディング</td> <td>打/バント P.#64[#046.#127]</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>体幹</td> <td>守</td> <td>走 スライディング</td> <td>打/バント</td> </tr> <tr> <td>Tee</td> <td>体幹</td> <td>守</td> <td>走 スライディング</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>打/バント</td> </tr> </tbody> </table>	A	B	C	D	E	6	2	36	129	126	打/バント	体幹 Tee	体幹	守	コーチ指示	走 スライディング	打/バント P.#41[#36.#126]	Tee	体幹	守	走 スライディング	打/バント P.#64[#046.#127]	Tee	体幹	守	走 スライディング	打/バント	Tee	体幹	守	走 スライディング				打/バント
A	B	C	D	E																																
6	2	36	129	126																																
打/バント	体幹 Tee	体幹	守	コーチ指示																																
走 スライディング	打/バント P.#41[#36.#126]	Tee	体幹																																	
守	走 スライディング	打/バント P.#64[#046.#127]	Tee																																	
体幹	守	走 スライディング	打/バント																																	
Tee	体幹	守	走 スライディング																																	
			打/バント																																	

コンディショニング指示

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)#65.#126.#127 (室内)#046.#063	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

A					B				C		D				E			
戸村	入野	石橋	宮川	藤平	片山	横山	武藤	今野	青山	福山	鶴田	西口	木村	千葉	金刃	野元	小野	塩見
22	50	28	90	19	001	054	34	090	41	64	61	62	131	128	26	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】※シートメンバーはメインにてCB																					
11:00	シートバッティング ■#34.#001.#054.#090【ゲーム形式】																					
	■シート以外の選手 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)																						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22</td> <td>50</td> <td>28</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>ピッチング</td> <td>シートBT準備</td> <td>ランニング</td> <td rowspan="4" style="text-align: center; vertical-align: middle;">コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>ランニング</td> <td>補強 ※ロングTEE</td> <td>補強 ※ロングTEE</td> </tr> <tr> <td>補強 ※ロングTEE</td> <td>ランニング</td> <td>BP準備</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">強化練習 (コーチ指示)</td> </tr> </tbody> </table>	A	B	C	D	22	50	28	90	ピッチング	シートBT準備	ランニング	コーチ指示	ランニング	補強 ※ロングTEE	補強 ※ロングTEE	補強 ※ロングTEE	ランニング	BP準備	強化練習 (コーチ指示)		
A	B	C	D																			
22	50	28	90																			
ピッチング	シートBT準備	ランニング	コーチ指示																			
ランニング	補強 ※ロングTEE	補強 ※ロングTEE																				
補強 ※ロングTEE	ランニング	BP準備																				
強化練習 (コーチ指示)																						

コンディショニング指示

個別練習