



野手

| 野手 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|-----------|-------------------------|-----|-------------|-----|-------|-----------|-----|-----|-------------------|----|----|-----|--|--|
| A | | | B | | | C | | | D | | | E | | F | | | |
| 阿部 | 吉持 | 南 | 藤田 | 内田 | 山田 | フェルナンド | 北川 | 八百板 | 出口 | 伊東 | 向谷 | 細川 | 堀内 | 石原 | オコエ | | |
| 00 | 2 | 129 | 6 | 36 | 127 | 51 | 063 | 122 | 126 | 046 | 130 | 68 | 65 | 70 | 9 | | |
| 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:#65、#122 / ■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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:20 | 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 | | | | | |
| 00 | 2 | 129 | 6 | 36 | 127 | 51 | 063 | 122 | 126 | 046 | 130 | 68 | 65 | | | | |
| 打/バント | | 体幹 | | 体幹 | | 守 | | コーチ指示 | | | | | | | | | |
| 走スライディング | | 打/バント P.22[#6、#127] | | Tee | | 体幹 | | | | | | | | | | | |
| 守 | | 走スライディング | | 打/バント P.19[#51、#122] | | 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 | | | | | | | | | |
| 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

| 投手 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---------------|----|----|---------------|----|----|------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| A | | | B | | | C | | | D | | E | | | | | | | |
| 片山 | 横山 | 石橋 | 武藤 | 入野 | 宮川 | 鶴田 | 西口 | 福山 | 今野 | 木村 | 千葉 | 戸村 | 藤平 | 青山 | 金刃 | 野元 | 小野 | 塩見 |
| 001 | 054 | 28 | 34 | 50 | 90 | 61 | 62 | 64 | 090 | 131 | 128 | 22 | 19 | 41 | 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】※下記メンバーはメインにてCB | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:40 | バントシフト/重盗防止 ■#64、#090、#61、#62、#128、#131 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:10 | ■バントシフト/重盗防止メンバー以外の選手 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | | | B | | | C | | | D | | | | | | | | | |
| 001 | 054 | 28 | 34 | 50 | 90 | 61 | 62 | 64 | 090 | 131 | 128 | 22 | 19 | | | | | |
| ピッチング | | | 補強 ※ロングTEE | | | ランニング | | | BP準備 | | | | | | | | | |
| ランニング | | | ピッチング | | | 補強 ※ロングTEE | | | | | | | | | | | | |
| 補強 ※ロング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