



## 野手

野手															
A			B			C			D			E		F	
藤田	阿部	吉持	内田	南	出口	フェルナンド	北川	八百板	伊東	向谷	山田	細川	堀内	石原	オコエ
6	00	2	36	129	126	51	063	122	046	130	127	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:#129、#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/ベツパー														
10:40	ランダンプレー ※コーチ指示														
10:50	投内/牽制【メインorサブ】※振り分けコーチ指示														
11:30	コンディショニング														
ランチ															
12:30	～BTローテーション～(5分×3)														
A			B			C			D			E			
6	00	2	36	129	126	51	063	122	046	130	127	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		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									
Tee		体幹		守		走スライディング		打/バント							
14:00	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								
青山	福山	片山	武藤	戸村	入野	横山	宮川	石橋	今野	鶴田	西口	木村	藤平	千葉	金野	野元	小野	塩見
41	64	001	34	22	50	054	90	28	090	61	62	131	19	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																	
10:40	ランダンプレー【メイン】 ■全員																	
10:50	■投内/牽制 ■メンバー#090、#19、#61、#62、#128、#131(メイン) ※上記メンバー以外はサブグラウンドにて投内/牽制/コロ捕																	
11:30	～ローテーション～(ランチは各自の時間)																	
A			B			C			D									
41	64	001	34	22	50	054	90	28	090	61	62	131	19	128				
ピッチング			補強 ※ロングTEE			ランニング			コーチ指示									
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