



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. #122. #65 / 早出バント:#126. #127 / ■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 ※ポジションコーチ指示																
11:00	内外野中間フライ																
11:10	実践バント																
11:40	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			
		6	00	2	36	129	126	51	063	122	046	130	127	68	65		
		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			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		
個別練習																	

コンディショニング指示

投手

		A			B			C				D			E					
		青山	福山	片山	武藤	戸村	入野	横山	石橋	宮川	今野	藤平	野元	千葉	鶴田	西口	木村	金刃	小野	塩見
		41	64	001	34	22	50	054	28	90	090	19	69	128	61	62	131	26	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】																			
10:40	投内 / ゴロ捕【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							
		41	64	001	34	22	50	054	28	90	090	19	69	128	61	62	131			
		ピッチング				補強 ※ロングTEE			ランニング				実践バント							
		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											
個別練習																				

コンディショニング指示