



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	各自														
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	~BTローテーション~(5分×3)														
10:40															
11:40	A			B			C			D			E		コンディショニング指示
12:40	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						
			Tee		Tee		体幹								
	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				
コンディショニング															
ランチ															
13:00	紅白戦13:00【5イニング】※12:20シートノック開始														
【白】※ユニホーム(ホーム)							【紅】※ユニホーム(ビジター)								
1, (8)122							1, (4)2								
2, (4)6							2, (5)00								
3, (3)046							3, (8)51								
4, (5)36							4, (9)063								
5, (9)127							5, (3)126								
6, (2)68							6, (2)65								
7, (6)129							7, (6)130								
【特打】					【特守】					【特ランニング】					
■(メイン)#68、#127					■コーチ指示					■各個練習以外の選手					
■(室内)#063、#126															

投手

投手																		
A			B			C			D			E						
青山	金刃	片山	石橋	武藤	宮川	鶴田	西口	木村	千葉	野元	福山	横山	戸村	入野	今野	藤平	小野	塩見
41	26	001	28	34	90	61	62	131	128	69	64	054	22	50	090	19	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 / コロ捕【サブグラウンド】																	
11:30	~ローテーション~(ランチは各自の時間)																	
A			B			C			D									
41	26	001	28	34	90	61	62	131	128	69	64	054	22	50	090	19		
ピッチング			補強 ※ロングTEE			ランニング			紅白戦13:00開始									
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												
【白】							【紅】											
#50							#19											
#22							#64											
#090							#054											
5イニング							5イニング											
※イニング数未定							※イニング数未定											

コンディショニング指示