



《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00



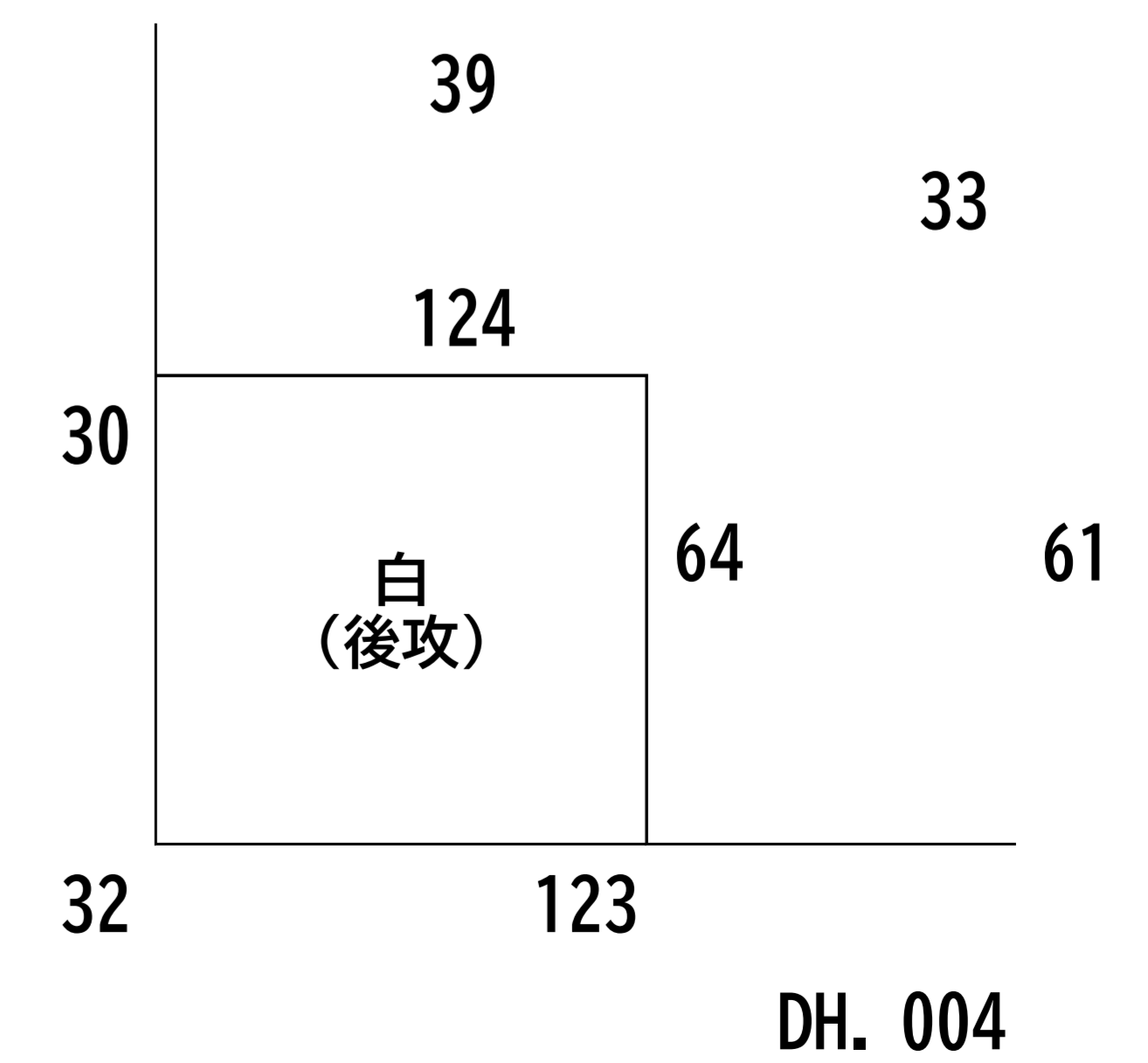
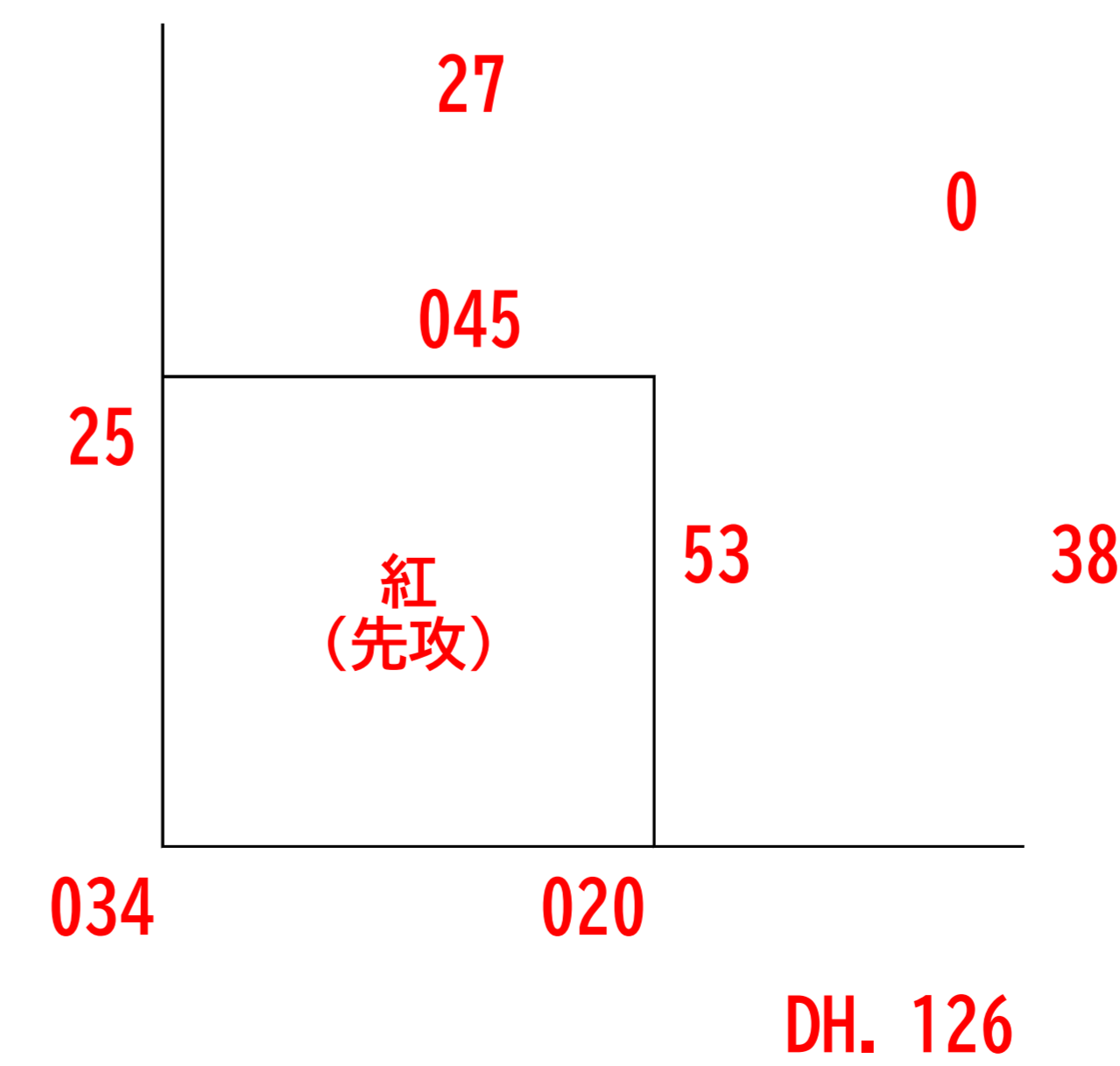
TIME	SOKKEN野手																																																	
	A				B				C				D				E																																	
9:00	福村香				渡内廣横				来池宜茶				杉大木				平河山上																																	
	堀				山				元				野																																					
10:00	永上月				部藤岡聖				田田保野				澤里下				大野中野																																	
	32	62	034	126	0	25	30	34	38	39	53	61	27	33	64	123	004	045	020	124																														
	WT																																																	
	W-up																																																	
	A		32		62		034		126		B		0		25		30		34		C		38		39		53		61		D		27		33		64		123		E		004		045		020		124	
	試合前 ローテーション																																																	
11:00	シートノック																																																	
11:30	紅白戦 11:30 <<F1>>																																																	
	ランチ																																																	
	SP <<F1>>																																																	
	個別																																																	
	ジョグ ストレッチ																																																	

紅 <F1 三塁側>
ビジターユニフォーム

打	順位	置氏	名	番	号
1	8	渡	部	0	
2	4	宜	保	53	
3	9	来	田	38	
4	5	内	藤	25	
5	DH	香	月	126	
6	3	山	中	020	
7	7	元		27	
8	2	村	上	034	
9	6	河	野	045	
P		佐	藤	001	

白 <F1 一塁側>
ホームユニフォーム

打	順位	置氏	名	番	号
1	9	茶	野	61	
2	7	池	田	39	
3	8	杉	澤	33	
4	5	廣	岡	30	
5	4	大	里	64	
6	2	福	永	32	
7	3	木	下	123	
8	DH	平	野	大	004
9	6	上	野	124	
P		村	西	22	





W-up) 10:00

TIME	Bグループ野手															TIME					
	頓	ゴ	セ	ト	杉	安	西	西	T	大	山	福	小	太	中	佐	若	石	紅		
	ン	デ	ー						岡				宗				森				
	ザ	ー	マ																		
	レ	ニ																			
	ス	ヨ	ス	本		達	野	川	田	城	足	田	田	田	川	野	月	川	林		
	宮	ス	ヨ	ス	本	達	野	川	田	城	足	田	田	田	川	野	月	川	林		
	44	8	40	45	99	3	5	7	55	10	36	1	50	6	31	67	41	2	4	37	24
9:00	WT																				
10:00	W-up ベースランニング																				
10:30	CB ワンバンスロー ランダウン 塁間スロー																				
10:50	□PFP 【各フィールド】																				
11:15	ローテーション																				
11:30	打	Tee	守	走	バント																
	バント	打	Tee	守	走																
	走	バント	打	Tee	守																
	守	走	バント	打	Tee																
	Tee	守	走	バント	打																
12:30	SP【打】																				
12:45	ランチ																				
	個別																				
	ジョグ・ストレッチ																				

□PFP

E1

10

E2

3 41

E3

36

E4

31 1

E5

E6

7 5

2 4

44 55

37

9

8

45

50

99