



《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up)9:40



TIME	SOKKEN野手																							
	A		B			C			D			E		F										
	頓	杉	紅	セ	西	ト	安	野	大	佐	廣	山	宜	渡	福	村	香	ゴ	来	T	内	横		
	森	宗		デー		ー											ン		岡		山			
	宮	本	林	ニ	川	ス	達	口	城	野	岡	足	保	部	永	上	月	ス	田	田	藤	聖		
	4	44	6	99	24	40	7	45	3	9	10	41	30	36	53	0	32	034	126	8	38	55	25	34
9:00	WT																							
9:40	W-up <<F1>>																							
10:00	ローテーション <<F1>>							守備 <<F1>> ↓ 打撃 <<A室内>>																
10:55	ランチ																							
11:45	2nd up																							
12:00	シートノック																							
	B-DO 12:30 SOKKEN																							
	個別練習																							
	ジョグ・ストレッチ																							

E1

E2

E3

E4

E5

E6

トレーナー指示

W-up)9:10



TIME	清武第二野手	TIME																								
	若石大池西太福小中茶山上 杉平 河木 元 野堀 月川里田野田田田川野中野 澤大 野下 2 37 64 39 5 31 1 50 67 61 020 124 27 33 004 62 045 123																									
	WT																									
9:10	W-up 【F2】																									
9:40	試合前ローテーション																									
	<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>2</td> <td>37</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>5</td> <td>1</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>31</td> <td>67</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>64</td> <td>27</td> <td>61</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>045</td> <td>33</td> <td>123</td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>124</td> <td>004</td> <td>020</td> </tr> </table>	A	2	37	62	B	5	1	50	C	31	67	39	D	64	27	61	E	045	33	123	F	124	004	020	
A	2	37	62																							
B	5	1	50																							
C	31	67	39																							
D	64	27	61																							
E	045	33	123																							
F	124	004	020																							
10:25																										
10:40	出発																									
	ランチ(サンマリン)																									
11:40	セカンドアップ																									
11:50	シートノック																									
12:30	GAME G-B 12:30/サンマリンスタジアム																									