

TIME	投手																														TIME	◇PFP	
	A															B																	
9:30	エス ビ ノ ー ザ	椋平	曾宮	山山	九齋	富田	古マ	本東	山本	博才	高小	山	寺吉	東山	片小	井佐	川権	村入	寿大	宮芦	上	宇阿	横河										
							チ 田 ヤ						東		木			前陳			乾	田											



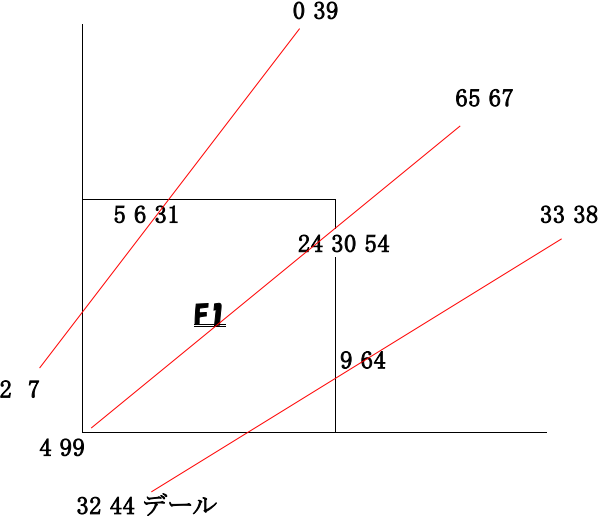
《A組野手 練習スケジュール》



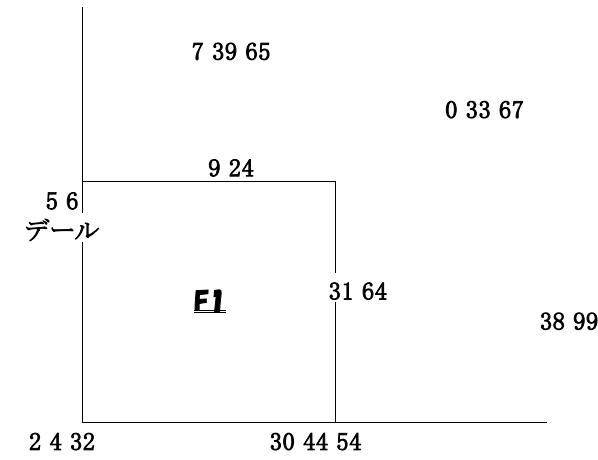
W-up) 9:30 【ユニフォーム／ビジター用】

TIME	A組 野手														TIME
	A			B			C			D			E		
	若	福	デ	デ	西	西	福	杉	紅	頼	中	野	廣	大	池
	森	イ	ー					宗							
	月	永	ス	ル	野	川	田	本	林	宮	川	口	岡	里	田
	2	4	32	54	5	7	65	99	6	24	44	67	9	30	64
9:30	W-up <F1>														
10:00	CB ワンバンスロー クイック(20秒×2) ペッパー														
10:15	ロングスロー 中継プレー														
10:25	◇PFP														
10:40	☆ケースノック														
11:00	守備フォーメーション <B室内>														
11:10	コンディショニング <B室内>														
12:10	ランチ ※ランチ特打 106 【9 30 64 39】 ローテーションのTeeから合流														
13:10	EX														
	107	打	マシ		Tee		守								
		走			102	打	マシ			ランチ					
		トレーニング				走		115	打	マシ		Tee		守	
		守				トレーニング			117	打	マシ		Tee		
		Tee				守			トレーニング		走		100	打	マシ
	個別														
		打								守備					
	112	33	39	64		捕)	コーチ指示		内)	コーチ指示		外)	コーチ指示		
	ジョグ・ストレッチ														

ロングスロー中継プレー



◇PFP ☆ケースノック



W-up) 9:30【ユニフォーム／ホーム用・ビジター用】



B組野手																			TIME
TIME	A				B				C			D			E				
9:30	大 佐 茶 香				麦 内 宜				横 遠 河			山 今 清			石 村 田				寺
					元										堀				
	城 野 野 月				谷 藤 保				山 藤 野			中 坂 水			川 上 島				本
	10	41	61	126	8	25	27	153	34	124	045	50	051	052	37	62	034	055	054
	W-up																		ト レ ー ナ ー 指 示
	CB ワンバンスロー クイックスロー ペッパー																		
	内・外 守備練習																		
	☆ケース打撃																		
	コンディショニング																		
	ランチ																		
12:50	ローテーション																		
	打		Tee		トレーニング			連Tee			バント								
	バント		打		Tee			トレーニング			連Tee								
	連Tee		バント		打			Tee			トレーニング								
	トレーニング		連Tee		バント			打			Tee								
	Tee		トレーニング		連Tee			バント			打								
個別																			
	打				捕						内							外	
	10		37 41		62			034 055			25			34 045			61 124		

F1		F2	
F3		F4	
F5		F6	
☆ケース打撃			
153		41	
051		8	
045		052	
10		27	
126		50	
25		61	
		124	
		054	