



# 《SOKKEN野手 練習スケジュール》



W-up)9:30【ユニフォーム／ホーム用・ビジター用両方持参！！】

TIME	SOKKEN W-up 野手・PMローテーション														TIME			
	A			B				C			D							
9:30	太 宜 杉	大 中 福			紅 内 佐			若 頼 野 来				西 大		シ ュ ウ イ ン デ ル	セ デ ー ニ ョ	杉 本	安 達	ゴ ン ザ レ ス
	田 保 澤	宗 川			野			月 宮 口 田				森 野 城						
	31 53 33	6 10 67 1	24 25 41	2 44 9 38	4 5 10 23 121 99 3 8													
9:30	W-up														9:30			
10:00	試合前ローテーション 《F1》							試合前ローテーション 《A室内》										
10:30	2 4 1	8 23 121 99			3 5 10			31 53 38		44 6 24 67			9 25 33					
10:45	シートノック																	
11:15	紅白戦											ランチ						
	ランチ							ランチ特打 ① 3 8 23 121 ② 4 5 50 99										
	PMローテーション																	
	打撃	TEE			走塁			守備				ランチ コーチ指示		コー チ指 示				
	守備	打撃			TEE			走塁										
	走塁	守備			打撃			TEE										
	TEE	走塁			守備			打撃										
	個別																	
	ジョグ ストレッチ																	



TIME	A	B	C	D	E	TIME
	石山 渡平	上 渡 佐	園大 山茶	福石 池	中 村	T
	野 元 野				川 釣	岡
	岡足 部大	野 邊 如	部里 中野	永川 田	拓 上	田
	00 36 0 004	124 27 49 60	021 022 020 033	32 37 39	62 014 034	55
9:30	W-up					
10:10	ローテーション					
	[F2]			[B室内]		
	32 37 36 60			62 014 034 033		
10:40	0 27 39 49 60			124 021 022 004 020		
10:45	シートノック[F2]					
11:15	紅白戦					
	ランチ					
	ローテーション					
	打	Tee	バント	守	走	ト レ ー ナ ー 指 示
	走	打	Tee	バント	守	
	守	走	打	Tee	バント	
	バント	守	走	打	Tee	
	Tee	バント	守	走	打	
	個別					
	ジョグ・ストレッチ					