

野手					投手			
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼					20東條・27古谷・31田中・40島			
内 6井口・9福浦・57香月・59細谷・68大木・70猪本					41成田・43黒沢・46岩下・51信楽			
外 0荻野・1清田・2根元・38伊志嶺・62脇本・122管原					56原・60阿部・63種市・67金森・121安江			
W-UP・強化トレーニング (ベースランニング無し) 着替え					10:00	W-UP・強化トレーニング ・ 着替え		
キャッチボール(ショートスロー)					11:10	キャッチボール (メインG)		
R1打球判断					11:20	20・41・43・51 56・60・67	31・40・46 63・121	27
BT廻り					11:40	ランニング強化 (陸上競技場)		ランニング強化 (陸上競技場)
A 38・62・59	打	走	守	TEE (バント)	投内・牽制・バントシフト (サブG)		ランニング強化 (陸上競技場)	
B 2・57・70	TEE (バント)	打	走	守	ノック			
C 0・1・68	守	TEE (バント)	打	走	TEE			
D 35・25・99	走	守	TEE (バント)	打	ランチ			
ランチ (特打 6・9)					12:40	シート(打者5人)		CB
シート打撃 (R有り)					13:30	① 67 ② 43 ③ 60 ④ 51 ⑤ 20 ⑥ 56 ⑦ 41	ランニング強化 (陸上競技場)	
個別練習						個別		個別
打撃	0・57・99				個別強化 20・46・121			
守備	捕	35			個別練習(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121			
	内	59			W, T			
WT (個別終了後)	外	38・62・68						
	62				19:45	W, T		
夜間練習 35・57・62・68・99					夜間練習各自			