

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)																																										
投内連携 牽制 シートノック					11:20	<table border="1"> <tr> <td>41</td> <td rowspan="4">20・60 67</td> <td rowspan="4">121</td> <td rowspan="4">31 46</td> <td rowspan="4">40 63</td> <td rowspan="4">27</td> </tr> <tr> <td>43</td> </tr> <tr> <td>51</td> </tr> <tr> <td>56</td> </tr> </table>					41	20・60 67	121	31 46	40 63	27	43	51	56																													
41	20・60 67	121	31 46	40 63	27																																											
43																																																
51																																																
56																																																
<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>38</td> <td colspan="3"></td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>68</td> <td colspan="4"></td> <td></td> </tr> <tr> <td>59</td> <td>57</td> <td colspan="2"></td> <td>1</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>70</td> <td colspan="3"></td> <td></td> </tr> </table>					2	38				0	68						59	57			1	62	6	70					12:00	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">一軍参加</td> <td colspan="2">投内・牽制 (メイン)</td> <td colspan="2">投内・牽制 (サブ)</td> <td rowspan="3">ランニング強化 (陸上競技場)</td> </tr> <tr> <td>P (クイック/牽制)</td> <td colspan="2">TEE</td> <td>3塁→1塁 スロー</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td colspan="2">ノック</td> <td></td> </tr> </table>					一軍参加	投内・牽制 (メイン)		投内・牽制 (サブ)		ランニング強化 (陸上競技場)	P (クイック/牽制)	TEE		3塁→1塁 スロー	TEE	ノック		
2	38				0																																											
68																																																
59	57			1	62																																											
6	70																																															
一軍参加	投内・牽制 (メイン)		投内・牽制 (サブ)		ランニング強化 (陸上競技場)																																											
	P (クイック/牽制)	TEE		3塁→1塁 スロー																																												
	TEE	ノック																																														
ランチ (特打6・9)					12:50	ランチ																																										
BT廻り					13:50	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">ラミゴ戦</td> <td>ノック</td> <td colspan="3">ランニング強化 (陸上競技場)</td> <td>CB</td> </tr> <tr> <td>ランニング強化 (陸上競技場)</td> <td colspan="3">ランニング強化 (陸上競技場)</td> <td rowspan="3">個別</td> </tr> <tr> <td colspan="4">個別</td> </tr> <tr> <td colspan="4">個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46 51・56・63・121</td> </tr> </table>					ラミゴ戦	ノック	ランニング強化 (陸上競技場)			CB	ランニング強化 (陸上競技場)	ランニング強化 (陸上競技場)			個別	個別				個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46 51・56・63・121																						
ラミゴ戦	ノック	ランニング強化 (陸上競技場)				CB																																										
	ランニング強化 (陸上競技場)	ランニング強化 (陸上競技場)				個別																																										
	個別																																															
	個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46 51・56・63・121																																															
A 38・62・59					打	走	守	TEE (バント)																																								
B 2・57・70					TEE (バント)	打	走	守																																								
C 0・1・68					守	TEE (バント)	打	走																																								
D 35・25・99					走	守	TEE (バント)	打																																								
個別練習					<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td colspan="4">70・99・57</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>捕</td> <td colspan="3">35</td> </tr> <tr> <td></td> <td>内</td> <td colspan="3">68</td> </tr> <tr> <td></td> <td>外</td> <td colspan="3">38・62</td> </tr> <tr> <td>WT (個別終了後)</td> <td colspan="4">57・62・68</td> </tr> </table>					打撃	70・99・57				守備	捕	35				内	68				外	38・62			WT (個別終了後)	57・62・68																	
打撃	70・99・57																																															
守備	捕	35																																														
	内	68																																														
	外	38・62																																														
WT (個別終了後)	57・62・68																																															
夜間練習各自 35・57・62・68・99					19:45	夜間練習各自																																										