

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・68大木・70猪本					41成田・43黒沢・46岩下・51信楽						
外 0荻野・2根元・38伊志嶺・61三家・62脇本・69肘井・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)					
投内連携 バントシフト・重盗防止※外野手参加 シートノック						40・63	46・67	43 121	20・41 56・60	31・51	27
						投内・バントシフト・重盗 (メイン)		投内・バントシフト・重盗 (サブ)			
ランチ (特打6・9)					12:10	3塁→1塁 スロー (サブ)	TEE	P (クイック/牽制)	TEE	ランニング 強化 (陸上競技場)	
チーム打撃※サイン有					13:00	TEE	ノック	TEE	ノック		
BT廻り					14:00	ランチ					
A 38・68・62	打	走	守	TEE (バント)		ランニング 強化 (陸上競技場)		ノック	個別	CB	
B 57・61・70	TEE (バント)	打	走	守		ランニング 強化 (陸上競技場)					
C 0・2・69	守	TEE (バント)	打	走		個別					
D 25・35・99	走	守	TEE (バント)	打		個別強化 31・46					
個別練習					15:00	個別 個別強化 31・46					
打撃 38・99						個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121					
捕 35						W, T					
守備 内 57・68・70											
外 62・69											
WT (個別終了後) 57・62・68											
夜間練習各自						夜間練習各自					