

野手					投手																									
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼 内 6井口・9福浦・57香月・68大木・70猪本 外 0荻野・2根元 3角中・38伊志嶺・61三家・62脇本・66岡田・69肘井・122管原					27古谷・31田中・40島・41成田・43黒沢・岩下 51信楽・55スタンリッジ・56原・60阿部・63種市・67金森・121安江 ※一軍参加 15関谷・21内																									
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 (サブG)																								
投内連携					11:20	<table border="1"> <tr> <td>43・46 55・67 121</td> <td>56・60 63</td> <td>40・41 51</td> <td>15・21</td> <td>27・31</td> </tr> <tr> <td>投内・牽制 (メイン)</td> <td colspan="3">投内・牽制 (サブ)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ノック T打 個別</td> <td colspan="2">P (クイック/牽制)</td> <td rowspan="2">ランニング 強化 (陸上競技場)</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">ノック T打</td> </tr> </table>					43・46 55・67 121	56・60 63	40・41 51	15・21	27・31	投内・牽制 (メイン)	投内・牽制 (サブ)				ノック T打 個別		P (クイック/牽制)		ランニング 強化 (陸上競技場)			ノック T打		
43・46 55・67 121	56・60 63	40・41 51	15・21	27・31																										
投内・牽制 (メイン)	投内・牽制 (サブ)																													
ノック T打 個別		P (クイック/牽制)		ランニング 強化 (陸上競技場)																										
		ノック T打																												
牽制 シートノック <table border="1"> <tr> <td>62 3</td> <td></td> <td>66 38</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>68</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>61</td> <td>57</td> <td></td> <td>0</td> <td>69</td> </tr> <tr> <td></td> <td>62</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> フライ捕					62 3		66 38			68					61	57		0	69		62									
62 3		66 38																												
68																														
61	57		0	69																										
	62																													
ランチ(特打6・9)					12:10	ランチ																								
打撃廻り※メイン球場 A 38・68・62 <table border="1"> <tr> <td>打</td> <td>走</td> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> </tr> <tr> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> <td>走</td> <td>守</td> </tr> <tr> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> </tr> </table> B 57・61・69 C 0・2・3・66 D 25・35・99					打	走	守	TEE (バント)	TEE (バント)	打	走	守	守	TEE (バント)	打	走	走	守	TEE (バント)	打	13:00	ランニング 強化 (陸上競技場) 個別 個別強化 31・46 個別(コーチ指示) 31・40・41・46・51・56・63・121 W, T								
打	走	守	TEE (バント)																											
TEE (バント)	打	走	守																											
守	TEE (バント)	打	走																											
走	守	TEE (バント)	打																											
個別練習 打撃 35・62 捕 コーチ指示 守備 内 57 外 38 WT (個別終了後) 62・69																														
夜間練習各自 35・57・62・68・69・99						夜間練習各自																								