



	野手				投手							
	A	B	C	D	A	B	C	D				
	5 33 37	2 7	0 38 40	3 9 25	18 21 27	2 4	11 15 16	00 13 17 22				
	57 63	36 52	60 61	32 39	47 49 53		19 28	35 46 56 65				
10:00	W-UP (M)								10:00			
10:20	着替え・CB (M)				着替え・CB (T)				10:20			
10:35	PFP (M)				PFP (M)	PFP (SB)						
10:50	ランダウンプレー (M)											
11:05	バントシフト・ピッチャー (S) ※外野手マシンBT (SS)				バントシフト ピッチャー (S)	バントシフト ピッチャー見学 (S)						
11:25	コンディショニング (M)				バント TEE EX (S)	シートBT準備		P (B)	11 15 16 19 28			
11:40	ランチ					シートBT (各7人)						
12:15	シートノック (M)											
12:30	シートBT (M) 各2打席				P (B)	BP 準備	バント TEE EX (S)					
	A) 39 57 7 5 38 33 63 3 B) 9 32 36 60 0 40 25 37 61				ランチ		ランチ					
14:00	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	RUN+強化 (R)	4分×2	RUN+強化 (R)	RUN+強化 (R)				
	マシン (SS)	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)				個別練習				
	守備 (M)	マシン (SS)	BT (M)	TEE (M)		個別練習						
15:25	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	BT (M)	WT							
	個別練習				WT							
	打撃 32 60 61 (M)											
	守備 捕手 39 (SB)											
	内野手 0 7 (SB)											
	外野手 25 37 (M)											
	捕手	9 黒羽根利規 32 高城俊人 39 嶺井博希			投手	00 東野峻 11 山口俊 13 柿田裕太 15 井納翔一 16 加賀繁 17 三嶋一輝 18 三浦大輔 19 山崎康晃 21 岡島秀樹 22 高崎健太郎 24 林昌範 27 久保康友 28 福地元春 35 三上朋也 46 田中健二郎 47 高橋尚成 49 モスコソ 53 エレラ 56 長田秀一郎 65 国吉佑樹						
	内野手	0 山崎憲晴 2 ロペス 5 倉本寿彦 7 石川雄洋 36 柳田殖生 38 山下幸輝 40 飛雄馬 52 ハルヒノ 60 加藤政義										
	外野手	3 梶谷隆幸 25 筒香嘉智 33 乙坂智 37 桑原将志 63 関根大気 61 松本啓二郎										

※練習参加 捕手) 57 轟岡賢二郎

(練習場所)

- (M) メイン球場
- (SS) 球場横室内練習場
- (SB) サブグラウンド
- (T) 多目的広場
- (S) 室内練習場
- (R) 陸上競技場
- (B) ブルペン

(練習項目)

- B バント
- EX エクササイズ
- BS バスター
- PFP 投内連係
- BT 打撃練習
- CB キャッチボール
- TEE ティ打撃
- P 投球練習
- WT ウェイトトレーニング

※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。