



「VICTORY is within US.」

	ゲーム組 (宜野湾)		残留組 (嘉手納)				
	野手	投手	野手		投手		
	50・102・23・36・38・40・44・55 61・64・101・3・4・57・60・63	12・16・34 41・43・54 103・104	8	66・7 67・100	20・48・68	24・45 59・97	
8:45	バス出発		バス出発				10:00
9:50	W-up (M)		W-up (M)				11:00
10:30	BTローテーション (M)	ゲーム準備	トレーナー指示	コーチ指示	着替え キャッチボール (M)	トレーナー指示	
					ゴロ捕 (M)		
					P		
					バント		
					TEE		
	昼食 (球場食堂)				EX		
12:00	セカンドアップ (M)		昼食				
12:15	シートノック (M)		コンディショニング				
	DB-HE 宜野湾 13:00						
	個別 コーチ指示						
	捕手	50:山本 66:西森 102:亀井			12:阪口 16:加賀 20:須田 24:齋藤 34:平田		
	内野手	7:石川 23:大河 36:狩野 38:山下			41:櫻井 43:進藤 45:綾部 48:京山 54:寺田		
		40:飛雄馬 55:G後藤 64:百瀬			59:平良 68:藤岡 97:野川 103:田村		
		67:田中 100:網谷 101:武白志			104:中川		
	外野手	3:梶谷 4:荒波 8:神里 57:青柳 60:白根 63:関根					

練習項目		
・ウォーミングアップ (Warm-up)	・投球練習 (Pitching)	M メイン球場
・着替え (Change)	・シート投球 (Live BP)	SB サブグラウンド
・キャッチボール (Play catch)	・特打 (Extra Batting)	IN 室内
・バント練習 (Drill exercise)	・特守 (Extra Fielding)	B ブルベン
・投内連係 (PFP)	・特走 (Extra Running)	BS ブルベンサイド
・打撃投手 (BP)	・エクササイズ (Exercise)	R 陸上競技場
・シートノック (Fielding practice)	・Conditioning (コンディショニング)	
・シート打撃 (Situation Batting)	・ストロング&コンディショニング (S&C)	
・マシン打撃 (Machine)	・一ヶ所バットイング (1 spot batting practice)	
・ベースランニング (Base Running)	・盗塁タイム測定 (Steal Time)	
・各塁間 (Base to base throwing)	・ノック (knock)	
・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee)	・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock)	
・ブルベン (Bull-pen)	・ゲームノック (Situation knock)	
・特別 投内連係 (Extra PFP)	・重盗防止 (Double steal prevention)	
・バントシフト (Defense Bunt)	・ファールフライ (You Me)	
・特バント (Extra Bunt)	・野球教室 (Kids Baseball Lesson)	
・紅白戦 (Intrasquad game)	・打球捕 (Take fly ball)	
・スチール (Stolen base)	・ランダウン (Rundown Play)	