

野手



投手

捕 53江村・99柿沼
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷
外 1清田・10加藤・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田

00レイビン・11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本
29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中
56原・60阿部・64二木・65古谷・69土居・121鎌田・123森

W-UP

着替え

CB・ペッパー

シートノック・バントシフト
(終了後61・68・122は一軍シート参加)

打撃廻り(各15分)

A 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント

1 38 59

B T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備

10 32 67

C 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁

51 57 124

D 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃

53 99

ランチ

個別練習

打撃 10・53

守備 捕 コーチ指示

内 124

外 57

フィジカルトレーニング

9:00

9:30

9:40

10:10

10:50

12:10

W-UP

(15・29・60・123は集合から一軍参加)

着替え

CB

14・27
34・35
47・64

33・56
65・69
121

15・29
60・123

00・11
21・30

バントシフト
(メイン)

PFP・牽制
(室内)

P
(14)

P
(33・121)

シート打撃
(一軍合流)

トレーナー
指示

ランニング
強化

ランニング
強化

ランチ

個別練習(コーチ指示)

65・69・121・123

W. T

リカバリートレーニング各自
(ホテルプール)