

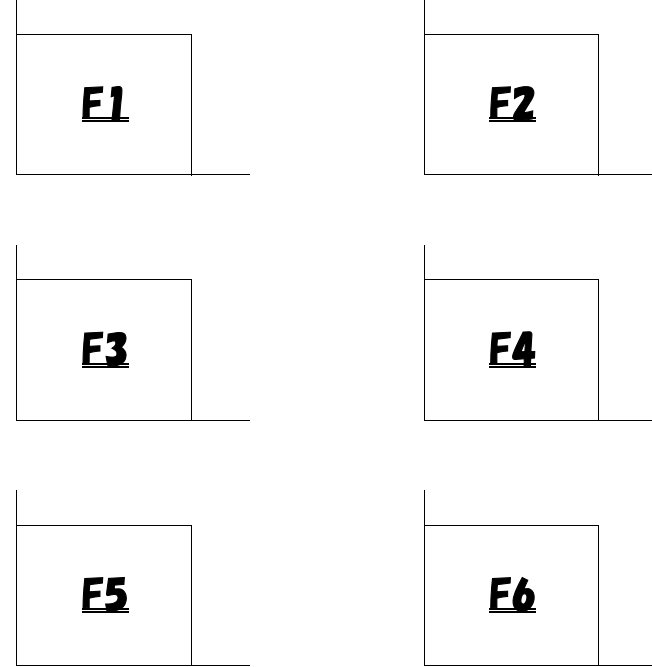


《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 9:10



TIME	SOKKEN野手																			
	A				B				C				D				E			
	若	福	池	ゴ	セ	ト	杉	頓	中	西	紅	廣	太	福	野	渡	来	茶		
	森			ン	デー	ー		宗												
	月	永	田	ザ	レ	ニ	マ	宮	川	川	林	岡	田	田	口	部	田	野		
	2	4	32	39	8	40	45	99	44	6	67	7	24	30	31	1	9	0	38	61
	WT																			
9:10	W-up <F1>																			
9:40	試合前ローテーション																			
10:45	ランチ																			
12:05	2nd up																			
12:20	シートノック																			
13:00	B-M 13:00 SOKKEN																			
	個別練習																			
	ジョグ・ストレッチ																			

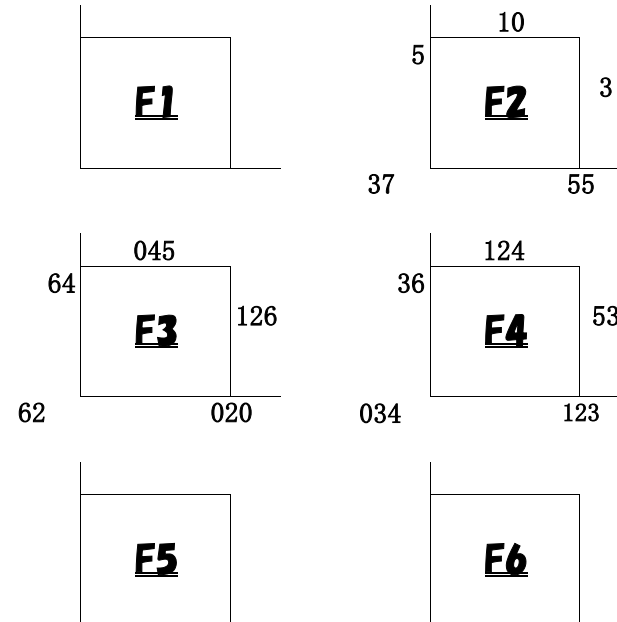


W-up) 10:00



TIME	清武第二野手														TIME							
	A			B			C			D			E									
	安西小 T	大山宜佐	大上杉山	河木平石	香村横																	
	岡			元野堀																		
	達野田田	城足保野	里野澤中	野下大川	月上山																	
	3	5	50	55	10	36	53	41	64	124	33	020	045	27	123	004	37	62	126	034	34	
9:00	WT																					
10:00	W-up ベースランニング																					
10:30	CB 中継スロー ランダウンプレー【各フィールド】																					
10:45	◇PFP【各フィールド】 外野手→コーチ指示																					
11:05	塁間スロー【F2】 外野手→コーチ指示																					
11:10	シートノック																					
11:30	ランチ [ランチ特打]3 5 50 55																					
	ローテーション														ト レ ー ナ ー 指 示							
12:20		打	Tee	守	走																	
	ランチ ↓ コーチ指示	走	打	Tee	守																	
		守	走	打	Tee																	
		Tee	守	走	打																	
13:20	個別練習																					
	ジョグ・ストレッチ																					

◇PFP



☆シートノック

