



●第1クール

	A			B			C			D			E					
	中	小	廣	中	大	山	折	鈴	板	榎	倉	中	岡	島	石			
	山	山	部	野	東	田	笠	木	垣	本	田	村	崎	山	田			
9:00	11	14	17	21	26	27	1	9	13	56	59	60	24	33	45			
	[メイン] W-UP																	
9:10	[メイン] 集合・C挨拶																	
9:15	サブグラウンドへ移動						準備 (メイングラウンド)											
	[サブ]投内連携 3-1/3-6-1/1-5						外野守備											
9:40							外野			中継			打			外野		
9:50							休憩											
	休憩						内野守備 (通常一近距離一バントシフト)											
10:00	[サブ]バント/処理																	
10:20							33 打: 60											
	サブグラウンド整備						休憩・整備											
	メイングラウンドへ移動																	
10:30	[メイン] フリー打撃 (2か所)																	
10:55	特打AB (3分×2か所)						守備											
11:20	守備						特打CD (3分×2か所)						守備					
11:30							守備						特打E (3分×2か所)					
11:40	ランチ																	

●第2クール

12:45	11	14	17	21	26	27	1	9	13	56	59	60	24	33	45
	挟殺・重盗阻止														
13:20	走者	走者	走者	走者	走者	走者	走者	5	6(4)	4(1)	1(6)	2	3	9	3
	3(1)	3	5	1	1	2	4	走者	走者	6	走者	走者	走者	走者	走者
13:30	休憩・準備														
	ケース打撃(各回無死一塁から) ①②③の3チーム (目安15分ずつ)														
14:20	①	3	5	①	1	9	①	7	4	①	6	2	①	D	8
	3	②	9	D	②	2	4	②	6	1	②	5	8	②	7
	3	2	③	1	D	③	8	5	③	4	6	③	7	9	③
14:30	休憩・準備														
14:45	全体シートノック														
	整備/締め														
15:00	11	14	17	21	26	27	1	9	13	56	59	60	24	33	45