

投手 馬場・藤浪・尾仲・小野・才木・浜地・福永・竹安・守屋・青柳・飯田・望月・岩崎・島本  
14名

	馬場 18	藤浪 19	尾仲 27	小野 28	才木 35	浜地 36	竹安 42	福永 40	守屋 43	青柳 50	飯田 56	望月 61	岩崎 67	島本 69
10:00	W-UP → スパイク走 (MG)													
10:30	ベースランニング													
10:40	SG移動着替え													
10:50	CB (コーチ指示)													
11:10	SG・A ゴロ捕・投内連係						SG・B ゴロ捕・投内連係							
	P回り 平均台・体幹													
	強化ランニング 第1クール 180m(P-P) × 10~20 90m(P-C) × 10~20 50m・30m × 各7~10 30m・10m各7~10 (実戦登板投手用) 20分間Jog  ランチ Tee・バント・バスター・BT (ドーム) 個別・課題 特守・基本ゴロ捕 (コーチ指示) ネットP シャドーP 強化トレーニング・WT ストレッチ													

\* 朝バント練習 → 藤波・青柳

個別 強化ゴロ捕班

A班			B班			C班		D班			E班		
小野	福永	望月	浜地	竹安	青柳	尾仲	守屋	馬場	藤浪	才木	飯田	岩崎	島本
28	40	61	36	42	50	27	43	18	19	35	56	67	69

野手 坂本・長坂・梅野・原口 大山・熊谷・糸原・荒木・植田 高山・江越・藤谷・伊藤・中谷・板山  
15名

	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94	熊谷 4	伊藤 51	中谷 60	植田 62	高山 9	江越 25	藤谷 45	板山 63	大山 3	糸原 33	荒木 58	
10:00	W-UP → スパイク走 (MG)															
10:30	ベースランニング (タイム走) コーチ指示															
10:50	着替え															
11:00	CB															
11:10	BT				Tee				R・強化				走塁			
	ブルペン移動				BT				Tee				R・強化			
	コーチ指示				走塁				BT				Tee			
					R・強化 ラダーR 全身パワー				走塁				BT			
12:40	ランチ															
13:10	梅野 44	原口 94	熊谷 4	大山 3	荒木 58	藤谷 45	伊藤 51	中谷 60	坂本 12	長坂 39	糸原 33	植田 62	板山 63	高山 9	江越 25	
	BT (MG)								守備 (SG・A)							
14:10	守備 (SG・A)								BT (MG)							
15:10	個別	打撃(MG)			捕手(S・B)				内野(S・A)				外野(S・A)			
	コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示			
強化トレーニング・WT ストレッチ																

ウエイトトレーニング班

朝WT・下肢						B組			C組					
坂本 12	長坂 39	梅野 44	大山 3	糸原 33	荒木 58	熊谷 4	藤谷 45	植田 62	高山 9	江越 25	伊藤 51	中谷 60	板山 63	原口 94