

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

10:00	W-UP → スパイク走 (MG)									
	SG移動着替え									
10:40	藤浪 小野 福永 竹安 青柳 飯田 岩崎 島本	才木 望月 守屋 浜地 馬場 尾仲								
	CB	CB								
11:00	SG・A ゴロ捕・投内連係	SG・B ゴロ捕・投内連係								
11:20	<p>P回り 体幹・ドリル</p> <p>強化ランニング</p> <p>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</p> <p>ランチ</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p>	<p>強化ランニング 30m・10m各7~10</p> <p>ランチ</p> <p>紅白戦準備</p> <p>13:00 紅白戦 6回</p> <table border="1"> <tr> <td>紅組</td> <td>才木 ③</td> <td>望月 ③</td> <td>守屋 ①</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>浜地 ③</td> <td>馬場 ③</td> <td>尾仲 ①</td> </tr> </table> <p>(紅組はビジターユニフォーム)</p>	紅組	才木 ③	望月 ③	守屋 ①	白組	浜地 ③	馬場 ③	尾仲 ①
紅組	才木 ③	望月 ③	守屋 ①							
白組	浜地 ③	馬場 ③	尾仲 ①							
	個別・課題	特守・基本ゴロ捕 ネットP シャドーP 強化トレーニング・WT ストレッチ								
		コーチ指示								

※ 朝バント練習 → 竹安 岩崎

個別 強化ゴロ捕班

A班			B班			C班			D班		E班		
祐哉	功輝	惇志	皐輔	浩人	真澄	晋太郎	泰己	大知	春吾	晃洋	優也	優也	浩也
27	43	61	18	35	36	19	28	42	40	50	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・島田・中谷・板山
16名

10:00	W-UP スパイク走 (MG)																																																																		
着替え																																																																			
10:40	BT回り (2ヶ所) 動きはコーチ指示 ① 坂本・長坂 (捕手はBT後ブルペン) ② 梅野・原口 ③ 大山・板山 ④ 伊藤・中谷 ⑤ 糸原・荒木 ⑥ 高山・江越 ⑦ 島田・植田 ⑧ 藤谷・熊谷																																																																		
12:00	ランチ																																																																		
12:30	CB シートノック																																																																		
整備																																																																			
13:00	<p style="text-align: center;">紅白戦 6回 (紅組はビジターユニフォーム)</p> <p>(紅組 先攻)</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">紅組 3塁</th> <th colspan="3">白組 1塁</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>9</td><td>江越</td><td>1</td><td>6</td><td>植田</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>荒木</td><td>2</td><td>4</td><td>糸原</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>高山</td><td>3</td><td>9</td><td>中谷</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>大山</td><td>4</td><td>7</td><td>板山</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>原口</td><td>5</td><td>2</td><td>梅野</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>伊藤</td><td>6</td><td>3</td><td>坂本</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td><td>熊谷</td><td>7</td><td>8</td><td>島田</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>長坂</td><td>8</td><td>5</td><td>藤谷</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th>投手</th> <th colspan="3"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>紅組</td> <td>才木 ③</td> <td>望月 ③</td> <td>守屋 ①</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>浜地 ③</td> <td>馬場 ③</td> <td>尾仲 ①</td> </tr> </tbody> </table> <p>強化ランニング 50mハーフガスR (指示します)</p> <p>個別 コーチ指示</p> <p>強化トレーニング・WT</p> <p>ストレッチ</p>	紅組 3塁			白組 1塁			1	9	江越	1	6	植田	2	4	荒木	2	4	糸原	3	8	高山	3	9	中谷	4	5	大山	4	7	板山	5	2	原口	5	2	梅野	6	7	伊藤	6	3	坂本	7	6	熊谷	7	8	島田	8	3	長坂	8	5	藤谷	投手				紅組	才木 ③	望月 ③	守屋 ①	白組	浜地 ③	馬場 ③	尾仲 ①
紅組 3塁			白組 1塁																																																																
1	9	江越	1	6	植田																																																														
2	4	荒木	2	4	糸原																																																														
3	8	高山	3	9	中谷																																																														
4	5	大山	4	7	板山																																																														
5	2	原口	5	2	梅野																																																														
6	7	伊藤	6	3	坂本																																																														
7	6	熊谷	7	8	島田																																																														
8	3	長坂	8	5	藤谷																																																														
投手																																																																			
紅組	才木 ③	望月 ③	守屋 ①																																																																
白組	浜地 ③	馬場 ③	尾仲 ①																																																																

9:05 朝WT

早出ロングTee・ドームBT

A班						ロングTee				C班					
誠志郎	拳弥	隆太郎	文仁	悠輔	健斗	敬有	洸介	海吏	海	俊	大賀	将大	祐太郎	隼太	郁也
12	39	44	94	3	33	4	45	53	62	9	25	60	63	51	58