

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

	小野 浜地 竹安 守屋 望月	藤浪 尾仲 才木 岩崎	飯田 島本 青柳 福永 馬場
10:00	W-UP (MG)	W-UP → スバイク走	(MG)
10:30	CB (MG) 投内連係	SG移動着替え	
		CB	
11:00		SG・A ゴロ捕・投内連係	
11:20	SG移動着替え		
	<p>P回り 平均台・体幹</p> <p>強化ランニング 第4クール 180m(P-P) × 10~20 90m(P-C) × 10~20 50m・30m × 各7~10 30m・10m各7~10 (実践登板投手用) 20分間Jog</p> <p>ランチ Tee・バント・バスター・BT (ドーム)</p> <p>個別・課題 特守・基本ゴロ捕 (コーチ指示)</p> <p>ネットP シャドーP 強化トレーニング・WT ストレッチ</p>		<p>ランニング 30m・10m各7~10</p> <p>ランチ シートBT 登板準備</p> <p>13:00 シートBT</p>

△ 朝バント練習 → 才木 浜地

個別 強化ゴロ捕班

A班	B班	C班	D班
小野 才木 浜地 望月	藤浪 尾仲 竹安 守屋	馬場 福永 青柳	飯田 岩崎 島本
28 35 36 61	19 27 42 43	18 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)			
10:30	CB・投内連携			
10:50	シートノック			
整備・着替え				
11:10	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 ⑥ 高山・江越 ④ 伊藤・中谷 ⑦ 島田・植田 ⑤ 糸原・荒木 ⑧ 藤谷・熊谷			
12:20	ランチ			
13:00	整備 シートバッティング 8 4 7 5 2 9 6 3 A: 江越・熊谷・高山・大山・原口・伊藤・熊谷・長坂 6 4 8 7 2 3 9 5 B: 植田・糸原・中谷・荒木・梅野・坂本・島田・藤谷			シートBT投手 飯田 島本 青柳 福永 馬場
	強化ランニング 60mスネークR 30m・10m×各5			
	個別	打撃(MG)	捕手(S・B)	内野(S・A)
		コーチ指示	コーチ指示	外野(S・A)
			コーチ指示	コーチ指示
	強化トレーニング・WT ストレッチ			

朝WT

9:05 早出ロングTee・ドームBT

	朝WT・下肢				ロングTee				室内BT						
坂本	梅野	長坂	原口	大山	糸原	熊谷	藤谷	島田	植田	高山	江越	中谷	板山	伊藤	荒木
12	44	39	94	3	33	4	45	53	62	9	25	60	63	51	58