

投手 馬場・藤浪・尾仲・小野・谷川・才木・浜地・福永・竹安・守屋・青柳・飯田・望月・岩崎・島本
15名

	馬場 18 藤浪 19 尾仲 27 小野 28 谷川 34 才木 35 浜地 36	福永 40 竹安 42 守屋 43 青柳 50 飯田 56 望月 61 岩崎 67 島本 69
	歓迎セレモニー (MG)	
10:00	W-UP → スパイク走 (MG)	
10:30	SG移動着替え	
10:40	SG・A ゴロ捕・投内連係	SG・B ゴロ捕・投内連係
11:10	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	

個別 強化ゴロ捕班

A班	B班	C班	D班	E班
小野 28 福永 40 望月 61	浜地 36 竹安 42 青柳 50	尾仲 27 谷川 34 守屋 43	馬場 18 藤浪 19 才木 35	飯田 56 岩崎 67 島本 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
	歓迎セレモニー (MG)														
10:00	W-UP → スパイク走 (MG)														
10:30	ベースランニング														
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				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	強化トレーニング・WT ストレッチ														
	個別 打撃(MG)				捕手(S・B)				内野(S・A)				外野(MG)		
	大山 山				高野 山				江越 山				板山 山		
	コーチ指示				熊谷 谷				植田 田				糸原 原		
	コーチ指示				藤谷 谷										

ウエイトトレーニング班

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