

投手 馬場・藤浪・尾仲・小野・才木・浜地・飯田・望月・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	才木 35	浜地 36	飯田 56	望月 61	守屋 43	岩崎 67	小野 28	福永 40	竹安 42	青柳 50	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													
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										ランニング 30m・10m各7~10			
	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 20分間Jog							ランチ シートBT 登板準備 13:00 シートBT						
	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 → 馬場・望月

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・島田・中谷・板山  
16名

	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94	大山 3	板山 63	伊藤 51	中谷 60	糸原 33	高山 9	江越 25	荒木 58	熊谷 4	藤谷 45	島田 53	植田 62
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																
11:00	BT				Tee				守備				走塁			
	ブルペン移動 P捕球 コーチ指示				BT				Tee				守備			
					走塁				BT				Tee			
					守備				走塁				BT			
12:00	ランチ															
12:30	CB・シートノック															
12:50																
13:00	整備 シートバッティング 投手 島本・青柳・小野・福永・竹安 A: 江越・糸原・高山・大山・原口・板山・熊谷・長坂 B: 植田・島田・中谷・荒木・伊藤・坂本・藤谷・(梅野)															
	SSガスラン 指示します															
	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															

朝WT・早出ロングTee・早出ドームBT

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