

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)
10:30			
10:40	SG移動着替え		福永・島本 (MG)
10:50	CB		
11:10	藤浪・小野・才木・浜地・竹安・望月 馬場・尾仲・守屋・飯田 青柳・岩崎		CB
	ゴロ捕	コーチ指示	スチール投手準備
	投内連係		スチール登板
	P回り	体幹	SG移動
	強化ランニング 第2クール	180m(P-P) × 10~20 50m・30m × 各7~10 20分間Jog	P
			ゴロ捕 コーチ指示
			強化ランニング
			体幹
	ランチ		ランチ
		ロングTee (SG・A)	
	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 → 福永・青柳

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	竹安	青柳	馬場	尾仲	福永	守屋	飯田	岩崎	島本
28	35	36	61	19	42	50	18	27	40	43	56	67	69

野手 坂本・長坂・梅野・原口 大山・熊谷・糸原・藤谷・荒木・植田 高山・江越・伊藤・島田・中谷・板山  
16名

10:00	W-UP → スパイク走 (MG)															
10:30	着替え															
10:40	CB															
10:50	部門別ノック 捕手-坂本・長坂・梅野・原口(動きはコーチ指示) 内野-大山・熊谷・糸原・藤谷・荒木・板山 外野-高山・江越・伊藤・島田・中谷・植田															
11:30	スチール 投手→福永・島本 (MG)															
11:50	ランチ															
12:30	梅野	原口	熊谷	大山	荒木	藤谷	伊藤	中谷	坂本	長坂	糸原	植田	板山	高山	江越	島田
	44	94	4	3	58	45	51	60	12	39	33	62	63	9	25	53
13:30	BT (MG)					守備・切り返しR (SG・A)										
14:30	守備・切り返しR (SG・A)					BT (MG)										
	個別 打撃(MG)					捕手(S・B)			内野(S・A)			外野(S・A)				
	長坂	大山	熊谷	植田	荒木	高山	島田	中谷	板山	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・ドームBT

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