

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	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 馬場 藤浪 尾仲 福永 竹内 守屋 青柳	SG・B ゴロ捕・投内連係 飯田 岩崎 島本 小野 望月 才木 浜地
	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2クール 180m(P-P) × 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 藤浪

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・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	ベースランニング タイム走 (コーチ指示)			
10:40	整備・着替え			
10:50	BT回り (2ヶ所) 動きはコーチ指示			
	① 坂本・長坂・原口・(梅野)	⑥ 島田・植田		
	② 大山・板山	⑦ 藤谷・熊谷		
	③ 伊藤・中谷	(捕手はBT後ブルペン)		
	④ 糸原・荒木			
	⑤ 高山・江越			
12:00	ランチ			
12:30	CB・シートノック			
12:50	整備			
13:00	シートバッティング			シートBT投手
	9 4 8 5 3 7 6 2	A: 江越・糸原・高山・大山・原口・板山・熊谷・長坂		小野 望月 才木 浜地
	6 8 9 4 7 2 5 3	B: 植田・島田・中谷・荒木・伊藤・坂本・藤谷・梅野		
	強化ランニング 50m ハーフガス走			
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

9:05 早出ロングTee・ドームBT

ロングTee	ドームBT		B組				朝WT・下肢					
坂 大 原	長 糸	梅	熊	藤	島	植	高	江	伊	荒	中	板
本 山 口	坂 原	野	谷	谷	田	田	山	越	藤	木	谷	山
12 3 94	39 33	44	4	45	53	62	9	25	51	58	60	63