

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

	藤浪 19	尾仲 27	小野 28	才木 35	福永 40	竹安 42	守屋 43	青柳 50	飯田 56	岩崎 67	島本 69	馬場 18	望月 36	望月 61
10:00	W-UP → スパイク走											(MG)		
10:30	ベースランニング											(MG)		
10:40	SG移動着替え											CB (MG)		
10:50	CB											ゴロ捕 コーチ指示		
11:10	ゴロ捕・投内連係											バックアップ		
	コーチ指示											SG移動・着替え		
11:40	P回り											P		
	強化ランニング											体幹・ドリル		
	第3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													

* 朝バント練習 → 小野 竹安

個別 強化ゴロ捕班

A班			B班			C班			D班		E班		
祐哉	功輝	惇志	梶輔	浩人	真澄	晋太郎	泰己	大知	春吾	晃洋	優也	優也	浩也
27	43	61	18	35	36	19	28	42	40	50	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

	熊谷 4	藤谷 45	島田 53	植田 62	大山 3	板山 63	伊藤 51	中谷 60	糸原 33	高山 9	江越 25	荒木 58	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94
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	着替え															
11:00	CB ・ シートノック															
11:30	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・植田 外野-高山・江越・伊藤・島田・中谷・板山															
	ランチ												ブルペン移動 P捕球 動きはコーチ指示			
	BT			Tee			R・補強									
	走塁			BT			Tee									
	R・補強			走塁			BT									
	Tee			R・補強			走塁									

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

朝WT・下肢						BT				C組					
誠志郎	拳弥	隆太郎	悠輔	健斗	文仁	敬宥	洸介	海吏	海	俊	大賀	将大	祐太郎	隼太	郁也
12	39	44	3	33	94	4	45	53	62	9	25	60	63	51	58