

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

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

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)																
10:40	ベースランニング タイム走 コーチ指示																
	着替え																
10:50	CB																
	シートノック & ランナー想定ノック																
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							
	Tee			R・補強			走塁			BT							
	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班				朝WT・下肢					
誠志郎	悠輔	文仁	拳弥	隆太郎	健斗	敬宥	洸介	海吏	海	俊	大賀	将大	祐太郎	隼太	郁也
12	3	94	39	44	33	4	45	53	62	9	25	60	63	51	58