

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

個別 強化ゴロ捕班

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

	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 → ベンチ前 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															
11:00	投内連係 外野手→コーチ指示															
11:15	シートノック															
11:30	強化ランニング (コロンビア) コーチ指示												捕手はコーチ指示 ブルペン移動 P捕球			
11:50	ランチ															
12:30	BT	Tee			補強			走塁			BT					
	走塁			BT			Tee			補強			Tee			
	補強			走塁			BT			Tee			BT			
	Tee			補強			走塁			Tee			BT			
	個別 コーチ指示 強化トレーニング・WT ストレッチ															

9:05 朝WT  
早出ロングTee・ドームBT

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