

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 藤浪 福永 青柳 飯田 岩崎 島本 18 19 40 50 56 67 69	小野 才木 浜地 望月 竹安 尾仲 守屋 28 35 36 61 42 27 43
10:00	W-UP	スパイク走 (MG)
	SG移動・着替え	
10:40	CB	CB
10:55	ゴロ捕・投内連係 P回り 体幹・ドリル 強化ランニング 第4クール 180m(P-P)×10~20 90m(P-C)×10~20 50m・30m×各7~10 20分間Jog ランチ Tee・バント・バスター・BT 個別・課題 強化トレーニング・WT ストレッチ	ゴロ捕・投内連係 強化ランニング 30m・10m各7~10 体幹・ドリル ランチ LG練習試合準備 12:30 LGツインズ戦
	特守・基本ゴロ捕	コーチ指示
	ネットP	
	シャドーP	

\*\* 朝バント練習 → 福永 岩崎

個別 強化ゴロ捕班

A班	B班	C班	D班
小野 才木 浜地 望月 28 35 36 61	藤浪 尾仲 竹安 守屋 19 27 42 43	馬場 福永 青柳 18 40 50	飯田 岩崎 島本 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

	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																																															
	12	39	44	94	3	4	33	45	58	62	9	25	51	53	60	63																																															
10:00	W-UP スパイク走 (MG)																																																														
10:30	BT回り (2ヶ所) 動きはコーチ指示																																																														
	① 坂本・長坂 (捕手はBT後ブルペン) ② 梅野・原口 ③ 大山・板山                      ⑥ 高山・江越 ④ 伊藤・中谷                      ⑦ 島田・植田 ⑤ 糸原・荒木                      ⑧ 藤谷・熊谷																																																														
11:30	整備																																																														
11:40	シートノック																																																														
11:50	ランチ																																																														
12:30	阪神タイガース 対 LGツインズ 練習試合																																																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">オーダー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>7</td> <td>江越</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8</td> <td>高山</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>DH</td> <td>板山</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>大山</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>2</td> <td>原口</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>3</td> <td>中谷</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>6</td> <td>植田</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>9</td> <td>島田</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>4</td> <td>熊谷</td> </tr> </tbody> </table>									オーダー			1	7	江越	2	8	高山	3	DH	板山	4	5	大山	5	2	原口	6	3	中谷	7	6	植田	8	9	島田	9	4	熊谷	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">投手</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>望月</td> <td>竹安</td> <td>才木</td> <td>浜地</td> <td>小野</td> <td>尾仲</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>守屋</td> </tr> </tbody> </table>						投手						望月	竹安	才木	浜地	小野	尾仲						守屋
オーダー																																																															
1	7	江越																																																													
2	8	高山																																																													
3	DH	板山																																																													
4	5	大山																																																													
5	2	原口																																																													
6	3	中谷																																																													
7	6	植田																																																													
8	9	島田																																																													
9	4	熊谷																																																													
投手																																																															
望月	竹安	才木	浜地	小野	尾仲																																																										
					守屋																																																										
	強化ランニング      ボール置き換えランニング																																																														
	個別                      コーチ指示																																																														
	強化トレーニング ・ WT																																																														
	ストレッチ																																																														

ウエイトトレーニング班

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