

	馬場 18 藤浪 19 福永 40 青柳 50 飯田 56 岩崎 67 島本 69	小野 28 才木 35 浜地 36 望月 61 竹安 42 尾仲 27 守屋 43
10:00	W-UP	スパイク走 (MG)
10:30	ベースランニング	コーチ指示
	SG移動・着替え	
10:50	CB	CB
11:10	ゴロ捕・投内連係	ゴロ捕・投内連係
11:30	<p>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</p> <p>Jog (MG) 手締め</p>	

野手スケジュール

	A班	朝ロングTee	C班
	坂本 12 長坂 39 梅野 44 原口 94 大山 3 糸原 33	熊谷 4 藤谷 45 島田 53 植田 62	高山 9 江越 25 伊藤 51 中谷 60 板山 63 荒木 58
10:00	W-UP スパイク走 (MG)		
10:30	ベースランニング (コーチ指示)		
	CB シートノック		
11:00	<p>整備</p> <p>BT回り (2ヶ所) 動きはコーチ指示</p> <p>① 坂本・長坂 (捕手はBT後ブルペン) ② 梅野・原口 ③ 大山・板山 ④ 伊藤・中谷 ⑤ 糸原・荒木 ⑥ 高山・江越 ⑦ 島田・植田 ⑧ 藤谷・熊谷</p> <p>Jog 手締め</p>		