

		投手																																			
		能見	西	岩貞	馬場	藤浪	藤川	小野	才木	浜地	守屋	斎藤	青柳	ジョynson	メッセ	飯田	望月	桑原	岩崎	島本	ガルシア	伊藤和	ドリス														
		14	16	17	18	19	22	28	35	36	43	48	50	52	54	56	61	64	67	69	77	92	98														
		Movement																																			
10:00		W-UP										(MG)																									
10:30		SG移動																																			
		CB										(SG)																									
		投内連係						SG/A ・ SG/B						P→コーチ指示																							
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">試合投手</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>岩貞</td><td>能見</td><td>ジョynson</td><td>桑原</td><td>望月</td><td>浜地</td><td>守屋</td><td>島本</td> </tr> </tbody> </table>											試合投手						岩貞	能見	ジョynson	桑原	望月	浜地	守屋	島本	<p>MG 走塁練習 コーチ指示</p> <p>P回り (飯田→BP登板)</p> <p>体幹強化</p> <p>ドリル</p> <p>ショルダーEX</p> <p>ランチ</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p>										
試合投手																																					
岩貞	能見	ジョynson	桑原	望月	浜地	守屋	島本																														
13:00		<p>C 練習試合</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>強化ランニング</p> <p>① 40mハーフガスR×8×2セット</p> <p>② 50m×15本</p> <p>③ 30m・15m×各10</p>											<p>強化ランニング</p> <p>① 90mR+90mJog×6×2セット</p> <p>② 50m・30m×各8本</p> <p>③ 20m・10mシャトルR×5×3セット</p> <p>特守 3</p> <p>ネットP シャドーP</p> <p>強化トレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																								
		<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1班: 岩貞・馬場・才木・浜地・望月</td> </tr> <tr> <td>2班: 守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤</td> </tr> <tr> <td>3班: 藤浪・小野・青柳・岩崎</td> </tr> </tbody> </table>						1班: 岩貞・馬場・才木・浜地・望月	2班: 守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤	3班: 藤浪・小野・青柳・岩崎	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">下肢WT</th> <th colspan="3">上肢WT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td><td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td> </tr> </tbody> </table>						下肢WT			上肢WT			馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳								
1班: 岩貞・馬場・才木・浜地・望月																																					
2班: 守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤																																					
3班: 藤浪・小野・青柳・岩崎																																					
下肢WT			上肢WT																																		
馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳																															

捕手				野手																
岡崎	梅野	坂本	長坂	上本	木浪	鳥谷	北條	大山	マルテ	糸原	植田	ナバーロ	近本	糸井	福留	高山	江越	島田	中谷	板山
57	44	12	39	00	0	1	2	3	31	33	62	99	5	7	8	9	25	53	60	63

10:00 Movement
W-UP

10:30 BT廻り Tee・バント:BT:守備:走塁 (動きはコーチ指示)

1: 坂本・長坂	6: 中谷・江越
2: 岡崎・梅野	7: 糸原・北條
3: ナバーロ:マルテ	8: 高山・板山
4: 福留・糸井	9: 大山・木浪
5: 鳥谷・上本	10: 近本・島田・植田

11:45 ランチ

12:15 CB

12:25 T-シートノック

12:35 C-シートノック

12:45 整備

広島東洋カープ 練習試合

スターティングオーダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	8	6	5	9	3	DH	2	7
上本	近本	鳥谷	大山	中谷	木浪	高山	梅野	江越

投手							
岩貞	能見	ジョンソン	桑原	望月	浜地	守屋	島本

強化ランニング コーンアジリティーR 指示します

個別

強化トレーニング

上肢WT			上肢WT				下肢WT			
木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山

WT

ストレッチ