

投手スケジュール

| 投手 16 名  |    |     |    |    |    |    |     |  |    |    |    |     |    |    |     |
|--|----|-----|----|----|----|----|-----|--|----|----|----|-----|----|----|-----|
| 呂  | 尾仲 | 高橋遥 | 谷川 | 秋山 | 湯浅 | 牧  | 石井  | 岡本   | 岩田 | 石崎 | 福永 | 高橋聡 | 川原 | 歳内 | 横山  |
| 26   | 27 | 29  | 34 | 46 | 65 | 66 | 121 | 13   | 21 | 30 | 40 | 41  | 47 | 97 | 115 |
|  |    |     |    |    |    |    |     | ムーブメントブレップ   |    |    |    |     |    |    |     |
| ムーブメントブレップ   |    |     |    |    |    |    |     | ウォーミングアップ  |    |    |    |     |    |    |     |
| ウォーミングアップ<br>CB, 投内<br>ランニング、体幹、ドリル<br>ランチ<br>ゲーム準備<br>谷川 (4)<br>秋山 (1)<br>尾仲 (1)<br>高橋遥 (1)<br>呂 (1)<br>湯浅 (1)<br>予備 石井、牧<br>ゲーム後 ランニング |    |     |    |    |    |    |     | (サブ移動)<br>CB, PG<br>投内、P回り<br>体幹 タバタ<br>肩 カフ1<br>ドリル 立ち幅跳び<br>ランニング 選択 |    |    |    |     |    |    |     |
|  |    |     |    |    |    |    |     | ランチ  |    |    |    |     |    |    |     |
|  |    |     |    |    |    |    |     | ゲーム観戦<br>チャート (40, 47, 115, 121)                                       |    |    |    |     |    |    |     |
| 特守 (47, 115) 強化ゴロ捕 (26, 27, 29, 34, 65) , 下肢ウェート (47, 65)  |    |     |    |    |    |    |     |  |    |    |    |     |    |    |     |
| 個別練習   |    |     |    |    |    |    |     |  |    |    |    |     |    |    |     |
| ウェート ⇒ ストレッチ   |    |     |    |    |    |    |     |  |    |    |    |     |    |    |     |

野手スケジュール

| 野手 12 名   |    |     |    |    |    |     |    |    |     | 捕手  |     |
|---|----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 熊谷  | 小幡 | 藤谷  | 山崎 | 森越 | 俊介 | 伊藤隼 | 陽川 | 荒木 | 横田  | 小宮山 | 片山  |
| 4   | 38 | 125 | 32 | 37 | 68 | 51  | 55 | 58 | 124 | 59  | 122 |
| 8:30 ムーブメントブレップ   |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 9:00 ウォーミングアップ  |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 9:30  |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| BT 1. 5 9 1 2 2<br>2. 3 2 4<br>3. 6 8 5 1<br>4. 3 7 5 5<br>5. 3 8 1 2 5 1 2 4   |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 10:35   |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 11:35 セカンドアップ   |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 11:55 シートノック  |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 12:30 試合開始  |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| VS 高知FD<br>1. 小幡 (6)<br>2. 熊谷 (4)<br>3. 伊藤隼 (8)<br>4. 陽川 (7)<br>5. 山崎 (3)<br>6. 片山 (2)<br>7. 森越 (9)<br>8. 小宮山 (DH)<br>9. 藤谷 (5) |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| 個別 コーチ指示  |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |
| ウェート ⇒ ストレッチ  |    |     |    |    |    |     |    |    |     |     |     |