

2021年2月13日 T vs 四国銀行 (安芸) 12:30

	野手(14名) 捕手 ：57長坂.59藤田.95片山 内野手 ：4熊谷.45遠藤.58荒木.62植田 67高寺 外野手 ：25江越.53島田.63板山.68俊介 128奥山 故障者：125藤谷	投手(18名) 20中田.21岩田稔.36浜地.37及川 40尾仲.41村上.43守屋.47川原.56小林 61望月.64桑原.92伊藤和.93石井将 120島本.122岩田将.126牧 故障者：65湯浅.121才木 ゲーム投手：61. 36. 93. 37. 126 (43.56)							
9:00	【W-UP】 【ランニング】 20mダッシュ x 5本	【W-UP】 サブG移動 【CB/ペッパー】 【投内】 【P回り】 肩肘：RC2/EIb1 体幹：B1 & B2 ドリル：Wレッグ 【ランニング】 ①90mイン x 6本 x 2S ②120m x 6本 x 2s ③30/20/10m x 各6本 ④300m走 x 8本 ランチ	ゲーム投手 9:30～ 【W-UP】 【CB】 肩肘：RC2/EIb1 体幹：B1 & B2 ドリル：Wレッグ 【ランニング】 (試合前) ショートダッシュ ランチ 【ゲーム準備】 ビデオチェック Prep						
10:35	ランチ								
11:45	【2nd-UP】								
11:55	【シートノック】								
12:30	【ゲーム】	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">守備</td> <td style="width: 33%;">ゴロ捕</td> <td style="width: 33%;">体幹</td> </tr> <tr> <td>C班</td> <td>A班</td> <td>B班</td> </tr> </table>	守備	ゴロ捕	体幹	C班	A班	B班	【ゲーム】
守備	ゴロ捕	体幹							
C班	A班	B班							
	【試合後】 練習：コーチ指示 強化：体幹 F2 強化ウエイト：下肢 59. 45. 67. 128	【試合後】 ゲーム投手：各自ランメニュー 練習：個別・課題 強化ウエイト：背中 37. 41. 47. 122							
	ウエイトトレーニング/ストレッチ								

Take one shot at a Time!

その瞬間、その一打、一球に集中する