

2021年2月20日 T vs L (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.63板山.68俊介.128奥山 故障者 ：53島田.125藤谷	投手(18名) 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.126牧 故障者 ：20中田.65湯浅.120島本.121才木 122岩田将 ゲーム投手 ：37. 43. 40. 126 (92. 93)													
9:00	【W-UP】 【ランニング】 20mダッシュ x 4本	【W-UP】 サブG移動 【CB/ペッパー】 【投内】 【P回り】 肩肘：SC2/EIb2 体幹：F & F2 ドリル：Wレッグ 【ランニング】 ①120m x 7本 x 2s ②15mフルガ x 6本 x 2s ③50/40/30m x 各6本 ④30/20/10m x 各7本 ランチ	ゲーム投手 9:30～ 【W-UP】 【CB】 【サイドゴロ捕】 肩肘：SC2/EIb2 体幹：F & F2 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】 Prep												
10:35	B T 回り(2ヶ所) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	スタメン 1.(5) 遠藤 2.(4) 熊谷 3.(3) 荒木 4.(7) 江越 5.(8) 板山 6.(D) 俊介 7.(2) 長坂 8.(9) 植田 9.(6) 高寺	ランチ 【2nd-UP】 【シートノック】												
11:45	ランチ	【ゲーム】 【試合後】 練習：コーチ指示 強化：肩 スキャ2(SC2) 強化ウエイト： (胸肩)59. 45. 67. 128	【ゲーム】 【チャート】												
11:55	ランチ	<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>A班</td> <td>B班</td> <td>C班</td> </tr> <tr> <td>36.56</td> <td>37.40</td> <td>41.47</td> </tr> <tr> <td>92.93</td> <td>43.126</td> <td>61.122</td> </tr> </table>	守備	ゴロ捕	体幹	A班	B班	C班	36.56	37.40	41.47	92.93	43.126	61.122	【試合後】 ゲーム投手：ビデオチェック・ランメニュー 練習：個別・課題 強化ウエイト： (背中)37. 47 (胸)41. 122
守備	ゴロ捕	体幹													
A班	B班	C班													
36.56	37.40	41.47													
92.93	43.126	61.122													
12:30	ランチ	【試合後】 ゲーム投手：ビデオチェック・ランメニュー 練習：個別・課題 強化ウエイト： (背中)37. 47 (胸)41. 122	【試合後】 ゲーム投手：ビデオチェック・ランメニュー 練習：個別・課題 強化ウエイト： (背中)37. 47 (胸)41. 122												
	ウエイトトレーニング/ストレッチ														

「勝つ意欲」は大して重要ではない。そんなものは誰にもある。重要なのは「勝つために準備する意欲」である。