

2021年2月21日 T vs 三菱倉敷 (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 ：36. 56. 64. 93. 92 (40.126)																					
9:00	【W-UP/ランニング】 20mダッシュ x 4本 Tee前 MBスロー(上/右/左) x 各5球	【W-UP】 サブG移動 【CB/ペッパー】 【投内】 【P回り】 肩肘：RC1/Elb1 体幹：200回 ドリル：S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：RC1/Elb1 体幹：200回 ドリル：S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																				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 25%;">BT回り(2ヶ所)</th> <th style="width: 75%;">スタメン</th> </tr> <tr> <td>①</td> <td>1.(9) 江越</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>2.(7) 植田</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>3.(8) 熊谷</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>4.(4) 板山</td> </tr> <tr> <td>⑤</td> <td>5.(D) 長坂</td> </tr> <tr> <td>⑥</td> <td>6.(3) 片山</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>7.(5) 遠藤</td> </tr> <tr> <td></td> <td>8.(2) 藤田</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9.(6) 高寺</td> </tr> </table>	BT回り(2ヶ所)	スタメン	①	1.(9) 江越	②	2.(7) 植田	③	3.(8) 熊谷	④	4.(4) 板山	⑤	5.(D) 長坂	⑥	6.(3) 片山	⑦	7.(5) 遠藤		8.(2) 藤田		9.(6) 高寺		
BT回り(2ヶ所)	スタメン																						
①	1.(9) 江越																						
②	2.(7) 植田																						
③	3.(8) 熊谷																						
④	4.(4) 板山																						
⑤	5.(D) 長坂																						
⑥	6.(3) 片山																						
⑦	7.(5) 遠藤																						
	8.(2) 藤田																						
	9.(6) 高寺																						
10:35	ランチ																						
11:45	【2nd-UP】																						
11:55	【シートノック】	【バント・バスター】																					
12:30	【ゲーム】	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 25%;">守備</th> <th style="width: 25%;">ゴロ捕</th> <th style="width: 50%;">体幹</th> </tr> <tr> <td>C班</td> <td>A班</td> <td>B班</td> </tr> <tr> <td>41.47</td> <td>36.56</td> <td>37.40.43</td> </tr> <tr> <td>61</td> <td>92.93</td> <td>122.126</td> </tr> </table>	守備	ゴロ捕	体幹	C班	A班	B班	41.47	36.56	37.40.43	61	92.93	122.126	【ゲーム】								
守備	ゴロ捕	体幹																					
C班	A班	B班																					
41.47	36.56	37.40.43																					
61	92.93	122.126																					
	【試合後】	【試合後】	【チャート】																				
	練習：コーチ指示 強化：体幹 E 強化ウエイト： (下肢)59. 45. 67. 128	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： (下肢)37. 47. 41. 122																					
	ウエイトトレーニング/ストレッチ																						

一番苦しい時が一番成長する時。乗り越えた先には新しい自分が待っている。