

2021年2月27日 T vs 香川OG (安芸) 12:30

9:00	野手(12名) 捕手 ：57長坂.59藤田 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 8:35～早出BT:59.45.67.4.62.128 早出組8:05～W-UP		投手(14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 ：122岩田将 ゲーム投手：37. 64. 93. 92 (40. 126)		
	【W-UP/ランニング/室内】 20mダッシュ x 4本		【W-UP/室内】 【CB/ペッパー】 【投内】		ゲーム投手 9:30～ 【W-UP/室内】 【CB】 【サイドゴロ捕】 肩肘：SC1/Elb2 体幹：B1 ドリル：Sレッグ
10:35	B T 回り(2ヶ所)	スタメン	【P回り】 肩肘：SC1/Elb2 体幹：B1 ドリル：Sレッグ		【ランニング】 ①100m x 5本 x 3s ②20/10シャ x 8本 x 2s ③50/40/30m x 各6本 ④30/20/10m x 各7本 ⑤300m走 x 8本
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	1.(9) 江越 2.(5) 植田 3.(8) 熊谷 4.(3) 板山 5.(4) 荒木 6.(D) 長坂 7.(6) 遠藤 8.(2) 藤田 9.(7) 奥山	【ランニング】 ①100m x 5本 x 3s ②20/10シャ x 8本 x 2s ③50/40/30m x 各6本 ④30/20/10m x 各7本 ⑤300m走 x 8本		
11:45	ランチ		ランチ		ランチ
11:55	【2nd-UP】 【シートノック】		【バント・バスター】 【BT/Tee】		【ゲーム準備】 Prep
12:30	【ゲーム】		守備 B班 36.40 43.126	ゴロ捕 C班 37 92.93	体幹 A班 41.47.56 61.122
【試合後】 練習：コーチ指示 強化：肩 カフ2(RC2)			【試合後】 ゲーム投手：ビデオチェック 練習：個別・課題 強化ウエイト：(胸)37. 47 (背)41. 122		
ウエイトトレーニング/ストレッチ					