

”一”を大事に！！



野手											投手																									
TIME	グループA		グループB		グループC		グループE		グループF		グループA		グループB					グループC					グループD													
	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	48	168	121	123	16	19	22	25	46	51	54	29	41	93	115	126	128	137	196	55	113	114	162	137
	8	浅間大基	12	矢澤宏太	35	福田光輝	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎			齋藤友貴哉	松岡洸希	福島蓮	柳川大晟	達孝太	玉井大翔	杉浦稔大	宮西尚生	畔柳享丞	石川直也	安西叶翔	細野晴希	ロドリゲス	田中瑛斗	齊藤伸治	中山晶量	山本晃大	柿木蓮	孫易磊	松浦慶斗	加藤大和	松本遼大	宮内春輝	柿木蓮
	9	中島卓也	27	古川裕大	43	水野達稀	68	星野ひので	124	阿部和広																										
	39	有菌直輝	60	郡拓也	53	水谷瞬	111	濱田泰希	127	山口アタル																										
	44	阪口樂	165	梅林優貴	61	今川優馬	112	平田大樹	125	藤田大清																										
8:00	ウェイト 39 43 44 65 68 111 112 125																																			
8:50	スタッフMTG										トレーナー指示																									
9:25	集合																																			
9:30	全体アップ コンディショニング *ラン:FREE *ドリル:MBスロー3種(バックスロー測定)																																			
	CB・ベッパ																																			
10:40	行程(コーチ指示)										27 165 10:20プルペン					P 48 168					P 121 123					PFP・サインプレー・牽制 (サブ)					テーマ PFP:スピードと精度 サインプレー:チャージ 牽制:コントロール					
12:15	シートノック										シートノックテーマ 捕手:ゲームスピードでの精度を上げる 内野手:ゲームノックに対する準備 外野手:軸足にしっかりのせてラインを外さない送球																									
	ゲームノック										ゲームノックテーマ 縦横、声の連携・状況確認！！ 瞬時の判断！！																									
	クールダウン・エクササイズ										コンディショニング *ラン:30-20インタx6x5x4 *ドリル:MBSQ5種																									
											基本守備 54 114 196																									
											個別																									
	クールダウン・エクササイズ										クールダウン・エクササイズ																									