

"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						グループE							
	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	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	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前					
8	8	浅間大基	39	有菌直輝	27	古川裕大	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	48	48	54	121	123	12	16	46	115	126	137	168	93	128	19	22	25	29	41	130	196	55	113	114	162
9	9	中島卓也	44	阪口樂	60	郡拓也	68	星野ひので	124	阿部和広	齋藤友貴哉	安西叶翔	福島蓮	柳川大晟	矢澤宏太	達孝太	畔柳享丞	齊藤伸治	中山晶量	柿木蓮	松岡洸希	田中瑛斗	山本晃大	玉井大翔	杉浦稔大	宮西尚生	細野晴希	ロドリゲス	鍵谷陽平	孫易磊	松浦慶斗	加藤大和	松本遼大	宮内春輝	
35	35	福田光輝	61	今川優馬	165	梅林優貴	111	濱田泰希	127	山口アタル	112	112	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	
36	36	宮崎一樹																																	
8:00	ウェイト 39 44 65 68 111 112 125										トレーナー指示																								
8:50	スタッフMTG										スタッフMTG																								
9:25	集合										アーリーワーク 29 46 54 113 121 123 126 128 196																								
9:30	体幹(教育対象選手)サブ										集合																								
9:50	チェック(サブ) コンディショニング *ラン:T字ランx4 *ドリル:Sレッグ3種										体幹(教育対象選手)サブ																								
10:35	CB・ペッパー										チェック(サブ) CB																								
11:20	シートノック										守備総合テーマ 準備・状況判断・行動・振り返り反省																								
11:35	守備総合										P 48 54 121 123																								
13:00	盗塁・牽制 ランナー 8 12 36 60 61										守備総合(メイン) 12 16 46 115 126 137 168																								
	補食										12 ↓ 盗塁 ↓ 行程																								
	行程1カ所(コーチ指示)										牽制(メイン) P 93 128																								
	クールダウン・エクササイズ										コンディショニング *ラン:50m(80%)x10 *ドリル:Sレッグ3種x2																								
											基本守備 29 54 114 (196)																								
											個別																								
											クールダウン・エクササイズ																								

シートノックテーマ
捕手:全てのプレーを成功させる(盗塁攻防も含め)
内野手:球際丁寧に、かつ軽快に!
外野手:一球目からラインを外さない

守備総合テーマ
状況判断・準備・行動・振り返り反省

盗塁テーマ
投手のモーションを盗む！！

守備総合テーマ
準備・状況判断・行動・振り返り反省