

”一”を大事に！！



着用： ビジター

日付：2024年 2月 2日

野手										投手																								
TIME	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		グループA		グループB		グループC		D		グループE								グループF				G			
	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	93	130	115	126	19	48	121	12	16	22	25	46	51	55	123	128	137	168	29	54	113	114	196	162
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	田中	鍵谷	齊藤	中山	玉井	齋藤	福島	矢澤	達孝	杉浦	宮西	畔柳	石川	松浦	柳川	山本	柿木	松岡	細野	安西	加藤	松本	孫	宮内	
9	中島卓也	43	水野達稀	60	郡拓也	68	星野ひので	112	平田大樹	中	陽	伸	晶	大	友	島	宏	太	稔	尚	享	直	慶	大	晃	蓮	洸	晴	叶	大	遠	易	春	
35	福田光輝	44	阪口樂	165	梅林優貴	111	濱田泰希	124	阿部和広	斗	平	治	量	翔	哉	蓮	太	大	大	生	丞	也	斗	大	大	蓮	希	希	翔	和	大	易	輝	
53	水谷瞬	61	今川優馬			125	藤田大清	127	山口アタル																									
8:00	ウェイト 39 43 44 125																																	
9:00	スタッフMTG																																	
9:30	全体アップ コンディショニング ラン:20mx4 ドリル:Sレッグ3種 CB・ペッパー																																	
10:30	PFP・重盗					守備(サイドノック)					CB											P												
	シートノック					T																												
	中間飛球					BP																												
	補食					昼食																												
	打撃		走塁		守備																													
	守備		打撃		走塁																													
	走塁		守備		打撃																													
13:00	行程中ドリル MB横スロー20球																																	
	昼食																																	
	自主練習																																	
	特打 35 44 53 61 165																																	
	エクササイズ																																	
											<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> PFPテーマ 声の連携・動きの正確性・ベース周りの対応 </div> PFP(メイン) P PFP(サブ) P コンディショニング ラン:20mx10 ドリル:Wレッグ3種 個別 正面ゴロ捕 16 46 114 123																トレーナー指示							