

”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		A	グループB				C	グループD						E	グループF			グループ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	48	41	93	46	12	55	54	19	22	25	126	128	130	137	29	196	113	114	162	16	115	121	123	168
	9	中島卓也	27	古川裕大	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	8	浅間大基	齋藤友貴哉	ロドリゲス	田中瑛斗	畔柳亨丞	矢澤宏太	松浦慶斗	安西叶翔	玉井大翔	杉浦稔大	宮西尚生	中山晶量	山本晃大	鍵谷陽平	柿木蓮	細野晴希	孫易磊	加藤大和	松本遼大	宮内春輝	達孝太	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	松岡洸希
8:00	ウェイト 39 44 125						トレーナー指示		マイクロ出発8:30 (ホテル駐車場)																									
8:50	スタッフMTG										スタッフMTG																							
9:05	アーリーワーク 65 68 111 112								E-F13:00 (金武)		アーリーワーク 29 46 54 55 126 128 196																							
9:25	集合										集合																							
9:30	体幹(教育対象選手)		9:50 27古川 メインホーム集合						9:35バス出発		体幹(教育対象選手)																							
9:50	チェック コンディショニング *ラン:5/10/5シャトルx4(測定)								10:55 UP		9:50 チェック CB																							
10:30	ヒルマン流ボール回し ケースノック		【ケースノックテーマ】 打球に対し動きの確認！！						10:30		P PFP・サイン・牽制(サブ) 19 22 25 54 126 128 130 137 (29)																							
10:55											P 立P SP 12 55 54																							
11:10	行程2カ所(75分) 行程内ドリル:MB横スロー										ゲーム準備																							
12:25											ランチ																							
12:35	攻撃サイン(25分)										13:00 試合																							
13:00	クールダウン・エクササイズ										先発 24(3) 59(3) 16(1) 121(1) 123(1) 予備 34 63 115 168																							
											コンディショニング *ラン:5/10/5シャトルx8(測定2本) *ドリル:ベッパ-2種x2																							
											基本守備 29 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																							