

# ”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	22	25	41	16	19	29	32	48	93	115	121	123	130	196	12	54	128	137	46	126	168	55	113	114	162
	9	中島卓也	27	古川裕大	8	浅間大基	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	杉浦稔大	宮西尚生	ロドリゲス	達孝太	玉井大翔	細野晴希	黒木優太	齋藤友貴哉	田中瑛斗	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	鍵谷陽平	孫易磊	矢澤宏太	安西叶翔	山本晃大	柿木蓮	畔柳亨丞	中山晶量	松岡洸希	松浦慶斗	加藤大和	松本遼大	宮内春輝
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									トレーナー指示																
9:25	全体集合									全体集合									Live BP ケース打撃																
9:30	体幹(教育対象選手)									体幹(教育対象選手)									合わせて各自																
9:50	チェック コンディショニング *ラン:なし *ドリル:Wレッグ3種									チェック									合わせて各自																
10:35	行程(60分)									P									PFP(サブ)																
										22 25 41			16 19 29 32 48 93 115 121 123 130 196																						
11:35	【シートノックテーマ】 捕手:正確なプレー 内野手: 試合前ゲームノックをイメージして、 プレーの完成度を上げる！ 外野手: 持ち球を考えて落とし所を意識した送球									8 36 68 44 111 125			9 60 61 112 65 39																						
11:45	シートノック									【打者テーマ】 打席を大切に！！																									
11:55										コンディショニング									12:00																
12:00	Live BP P12-C60 P54-C165									20日試合組 *ラン:90mx10 *ドリル:なし									Live BP 12 54																
13:00	ケース打撃 P137-C27 P128-C27									残留組 *ラン:50mx10 *ドリル:Wレッグ3種									ケース 137 128																
										基本守備 29 114 196																									
										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																									