

# "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	29	32	55	196	16	19	22	25	41	46	93	121	123	126	130	48	115	168	12	54	128	137	113	114	162										
											細野晴希	黒木優太	松浦慶斗	孫易磊	達孝太	玉井大翔	杉浦稔大	宮西尚生	ロドリゲス	畔柳亨丞	田中瑛斗	福島蓮	柳川大晟	中山晶量	鍵谷陽平	齋藤友貴哉	齊藤伸治	松岡洸希	矢澤宏太	安西叶翔	山本晃大	柿木蓮	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																																												
9:25	野手集合																																												
9:30	全体アップ									27古川 10:20ブルペン																																			
	コンディショニング *ラン:なし																																												
10:00	ベースランニング																																												
10:25																																													
10:35	行程(60分) 1カ所 *行程内ドリル:シャッフル2種x2									61 125 8 112																																			
11:35	【シートノックテーマ】 捕手:バランス良く正確に 内野手:予測と準備!! 外野手:持ち球を考えて 落とし所を意識した送球									39 9 65 111									60 36 68																										
11:45	シートノック									27 165									35 44																										
11:55																																													
12:00	Live BP ① P48-C165 ケース打撃 ② P168-C165 ③P115-C27 ④P168-C27									【打者テーマ】 情報収集をして打席へ									P 29 32									PFP(サブ) 16 19 22 25 41 46 93 121 123 126 130									Live BP 48								
13:00																			P 55 196									20日残留組 *ラン:30/20/10mレペx4 *ドリル:Sレッグ3種  128 137 *ラン:90mx10 *ドリル:Sレッグ3種  46 126 168 *ラン:50mx10 *ドリル:Sレッグ3種									12:00 ケース 115 168  48→168→115→168								
	クールダウン・エクササイズ																		基本守備 114 個別 クールダウン・エクササイズ																										