

# ”一”を大事に！！



| TIME  | 野手                                 |    |       |    |       |    |       |    |       |    | 投手            |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
|-------|------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|---------------|----|------|-------|------|-----|-----|----|-------|----|-----|-------|------|-----|-----|-------|------|-----|------|-----|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|------|-----|------|-----|------|-----|------|----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
|       | 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         |    | B    | グループC |      |     |     |    | グループD |    |     | グループE |      |     |     | 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  | 背番号  | 名前 | 背番号  | 名前 |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 8     | 浅間大基                               | 27 | 古川裕大  | 65 | 明瀬諒介  | 21 | 清宮幸太郎 | 35 | 福田光輝  | 25 | 宮西尚生          | 54 | 安西叶翔 | 29    | 細野晴希 | 196 | 孫易磊 | 12 | 矢澤宏太  | 16 | 達孝太 | 46    | 畔柳享丞 | 121 | 福島蓮 | 123   | 柳川大晟 | 130 | 鍵谷陽平 | 168 | 松岡洸希 | 19 | 玉井大翔 | 22 | 杉浦稔大 | 51 | 石川直也 | 41 | ロドリゲス | 48 | 齋藤友貴哉 | 55 | 松浦慶斗 | 113 | 加藤大和 | 114 | 松本遼大 | 162 | 宮内春輝 | 93 | 田中瑛斗 | 115 | 齊藤伸治 | 126 | 中山晶量 | 128 | 山本晃大 | 137 | 柿木蓮 |
| 8:00  | ウェイト 39 44 125                     |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 8:50  | スタッフMTG                            |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 9:05  | アーリーワーク・体幹 65 68 111 112           |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 9:25  | 集合                                 |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 9:30  | 全体アップ<br>コンディショニング ラン:クイックペッパー20x3 |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 10:40 | 行程(コーチ指示)                          |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 12:00 | 補食                                 |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 12:15 | Live BP P12 C27                    |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 12:30 | 内外野別ノック                            |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |
| 15:00 | 野球教室 27 39 44 125 ホーム用ユニフォーム一式     |    |       |    |       |    |       |    |       |    | SL-F(赤間)13:00 |    |      |       |      |     |     |    |       |    |     |       |      |     |     |       |      |     |      |     |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |      |     |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |     |     |

トレーナー指示

トレーナー指示

60郡  
10:30ブルペン

Live BP 走塁課題  
ゲームレベルのスピード感と判断

内野ノック課題  
27アウト内野手で全部取る！！

PFPテーマ  
スピードと精度

PFP(サブ)

Live BP  
合わせ  
Live BP

47(2)  
63(2)  
34(1)  
93(2)  
115(1)  
126(1)

予備  
40  
67  
##  
##