

”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 | 16 | 41 | 46 | 126 | 19 | 22 | 25 | 93 | 115 | 12 | 48 | 54 | 121 | 123 | 128 | 29 | 196 | 55 | 113 | 114 | 162 | 130 | 137 | 168 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 浅間大基 | 27 | 古川裕大 | 65 | 明瀬諒介 | 21 | 清宮幸太郎 | 39 | 有菌直輝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 中島卓也 | 36 | 宮崎一樹 | 68 | 星野ひので | 124 | 阿部和広 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 福田光輝 | 60 | 郡拓也 | 111 | 濱田泰希 | 127 | 山口アタル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | 阪口樂 | 165 | 梅林優貴 | 112 | 平田大樹 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | 今川優馬 | | | 125 | 藤田大清 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | ウェイト 39 44 65 68 111 112 125 | | | | | | | | | タクシー出発 | | | | | | | | | | | | タクシー出発 | | | | | | | | | | | | |
| 8:50 | スタッフMTG | | | | | | トレーナー指示 | | | 7:15 (ホテル駐車場) | | | | | | | | | | | | 7:15 (ホテル駐車場) | | | | | | | | | | | | |
| 9:25 | 集合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | 全体アップ コンディショニング *ラン:40mハーフガスランx6 CB・ベッパ | | | | | | | | | PFPテーマ ゲームスピードで! | | | | | | | | | | | | UP CB | | | | | | | | | | | | |
| 10:35 | PFP サインプレー | | | | | | | | | PFP サインプレー | | | | | | | | | | | | ゲーム準備 | | | | | | | | | | | | |
| 11:20 | 行程2カ所(コーチ指示) *行程内ドリル:サイドウォーク・10キロ パーツイスト | | | | | | | | | P 16 41 46 126 | | | | | | | | | PFP・サインプレー (メイン) | | | PFP (サブ) | | | ランチ | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | P 19 22 25 | | | | | | プレイボール 12:30 | | | | | | | | | |
| 12:40 | シートノック シートノックテーマ 捕手:ゲームスピードでの精度を上げる 内野手:27アウト プレーの完結 外野手:軸足にしっかりとらせてラインを外さない送球 61 125 36 44 65 (9) 111 35 8 68 60 27 165 クールダウン・エクササイズ | | | | | | | | | プレイボール 12:30 VS DeNA | | | | | | | | | | | | VS DeNA | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | コンディショニング *ラン:100/200/300/200/100/200/300/200/100m *ドリル:FREE | | | | | | | | | | | | 先発 20(3) 13(3) 40(1) 67(1) 130(1) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 基本守備 29 54 114 (196) | | | | | | | | | | | | 予備 63 137 168 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 個別 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | クールダウン・エクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |