

”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D		TIME	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				F	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		19	22	48	29	54	196	16	46	121	25	51	55	113	114	123	128	93	115	126	130	137	168	12	162
	35	福田光輝	53	水谷瞬	8	浅間大基	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎		玉井大翔	杉浦稔大	齋藤友貴哉	細野晴希	安西叶翔	孫易磊	達孝太	畔柳享丞	福島蓮	宮西尚生	石川直也	松浦慶斗	加藤大和	松本遼大	柳川大晟	山本晃大	田中瑛斗	齊藤伸治	中山晶量	鍵谷陽平	柿木蓮	松岡洸希	矢澤宏太	宮内春輝
8:00	ウェイト 125											スタッフMTG																							
8:30	スタッフMTG											アーリーワーク・体幹 16 29 46 54 55 113 123 196																							
9:05	アーリーワーク・体幹 65 68 111 112											9:25集合(サブ)																							
9:20	チェック合わせ											9:30																							
9:25	コンディショニング											9:50																							
	ラン:5/10/5シャトルx4(測定)										27古川	9:50																							
	ドリル:MBSQ3種										10:00ブルペン	9:50																							
9:50	BP	61	165	守(CB)		ラン:5/10/5シャトルx4(測定)ドリル:MBSQ3種		9:45 コンディショニング(サブ)			CB																								
		35	60	走		10:00 チェック(サブ)		10:00 チェック(サブ)			P																								
10:30		43	53	T		10:10 打撃基礎(メイン)		(ドリル/T/バント)			立P																								
10:30		39	44								10:30																								
10:45	バス出発										打撃	バス出発																							
											打撃																								
											補食																								
											11:15 走塁基礎(サブ)																								
	紅白戦 (名護)										11:25 Live BP																								
											11:40 肩エクササイズCB(サブ)																								
											12:00 内外野守備(サブ)																								
											12:30 ランチ																								
											クールダウン・エクササイズ																								
											11:25	Live BP																							
												Live BP																							
												Live BP																							
											コンディショニング ラン:5/10/5シャトルx8(測定)																								
											ドリル:バードリル3種x2																								
											個別 ゴロ捕球 55																								
											基本ゴロ捕球 114																								
											クールダウン・エクササイズ																								

トレーナー指示