

## 投 手

		紅白戦					FBP	A			B		C				D							
		藤原	武藤	土屋	井上	加藤(大)	斎藤	森	宮川	木村	大塚	金刃	川井	上園	美馬	橋本	井坂	長谷部						
		15	34	40	49	122	44	16	121	134	47	26	45	61	31	38	103	20						
7:20	ホテル出発(大型バス1台) ※#26/#38/#44/#45は8:30出発(ワゴン)																							
8:00	アーリーワーク																							
	球場にて朝食 ※ホテルには戻りませんのでご注意下さい																							
10:00	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む																							
10:10	セカンド W-up																							
10:25	CB																							
10:40	サブG移動					投内連係/ゴロ補																		
	紅白戦組					FBP	A			B				C										
	15	34	40	49	122	44	16	47	121	134	38	44	45	61	134	103	20							
10:55	ランニング⇒強化⇒ランチ  (シーズン中の流れで動くこと！)					準備	投内(シフトサイン含む)			ゴロ補(メインGサイド)						蒔田RC指示								
							サブG移動																	
						FBP	～ローテーション～																	
							A			B		C				D								
	16	121	134	47	26	45	61	31	38	103	20													
						ランニング			ブルペン		強化						蒔田RC指示							
	紅白戦  (13:00開始予定)  紅⇒藤原【4回】 土屋【4回】  白⇒井上【3回】 武藤【3回】 加藤【2回】					ランニング			ランニング		ランニング													
											ランチ			強化		強化						ブルペン		
						ランチ			ランチ															
						強化			紅白戦チャート						遠投									
	ランチ【時間は各自に任せる】																							
	WT																							
	治療																							
	個別練習																							
	#16/#47/#121#/#122/#134																							
	FBP	17日	開始⇒10:50					#44 斎藤																
	紅白戦	17日	#15/#34/#40/#49/#122																					
帰りの送迎は14:00から30分おきを送迎いたします																								
	一ヶ所	18日	#121 宮川																					
★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★																								

**【備考】**

- ・ ユニフォーム/ビジター
- ・ #6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食は球場にて)
- ・ 次回小山Day 20日