

投 手

A		B			C										D		
美馬	宮川	上園	金刃	大塚	藤原	森	武藤	橋本	土屋	斎藤	川井	井上	加藤(貴)	木村	井坂	長谷部	
31	122	61	26	47	15	16	34	38	40	44	45	49	121	134	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ください																
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	投内連係/ゴロ補																
	A			B										D			
	16	47	121	15	26	31	34	38	40	44	45	49	61	122	134	103	20
	投内(シフトサイン含む)			室内移動												蒔田RC指示	
				ゴロ補(室内)													
11:00	～ローテーション～																
	A		B			C										D	
	31	122	61	26	47	15	16	34	38	40	44	45	49	121	134	103	20
	ランニング		ブルベン			強化										蒔田RC指示	
	強化		強化														
	準備		ランニング			ランニング											
	一ヶ所シート																
	ランチ【時間は各自に任せる】																
	WT																
	治療																
	個別練習【ランチ後】																
	#16/#47/#121#/#122/#134																
	一ヶ所		開始⇒13:30			#31 美馬 #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 ★																	
帰りの送迎は14:00から30分おきを送迎いたします																	
<p>【備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ユニフォーム/ピジター ・ #6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食は球場にて) ・ #140はトレーナー指示 ・ 次回小山Day 20日 																	