

投 手

投 手																				
A				B			C								D					
藤原	土屋	井上	武藤	加藤(貴)	森	大塚	斎藤	川井	橋本	金刃	上園	美馬	加藤(貴)	木村	井坂	長谷部				
15	40	49	34	122	16	47	44	45	38	26	61	31	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			C								D					
16	47	121	122	15	34	40	49	44	45	38	26	61	31	134	103	20				
投内(シフトサイン含む)				バント			ゴロ補(3塁側サイド)								蒔田RC指示					
バント				投内(シフトサイン含む)																
重盗防止							サブ移動													
#15/#34/#40/#49/#122							※ #16/#47/#121は重盗防止見学													
~ローテーション~																				
A				B			C								D					
15	40	49	34	122	16	47	44	45	38	26	61	31	121	134	103	20				
ブルペン				準備			強化								蒔田RC指示					
強化				ブルペン			ランニング													
ランニング				ランニング			遠投											個別		
ランチ【時間は各自に任せる】																				
酒井スペシャル強化[ランチ後]																				
#15/#34/#38/#40/#45/#49																				
WT																				
治療																				
個別練習【ランチ後】																				
#16/#47/#121#/#122/#134																				

★ 練習後必ずコンディショニング経由で帰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

【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)
- ・ #140/上岡S⇒ホテルで朝食⇒ホテル出発 7:45 / 久米島8:35⇒那覇9:10 / 那覇18:15⇒久米島18:50
- ・ #29⇒ホテルで朝食⇒ホテル出発 10:50 / 久米島11:15⇒那覇11:50(休日移動)
- ・ #9/#27⇒那覇12:15⇒久米島12:50 ⇒ホテルでランチ(休日移動)
- ・ #26/蒔田RC⇒ ホテル出発 18:30 / 久米島19:10⇒那覇19:45 /メルキュールホテル沖縄那覇泊
- ・ 次回小山Day 20日 @仲里