

投手																	
FBP	A				B					C					D		
上 園	斎 藤	藤 原	土 屋	井 上	美 馬	武 藤	加 藤 (貴)	宮 川	大 塚	川 井	橋 本	金 刃	木 村	森	井 坂	長 谷 部	
61	44	15	40	49	31	34	122	121	47	45	38	26	134	16	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/バントシフト																
	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)				サブ移動								
	バントシフト				#15/#16/#34/#40/#47/#49/#121/#122												
11:00	～ローテーション～																
	FBP	A				B				C					D		
	61	44	15	40	49	31	34	122	121	47	45	38	26	134	16	103	20
	強化	ブルペン				準備				強化					蒔田RC指示		
	ランニング	強化				ブルペン				ランニング							
	準備	ランニング				ランニング				遠投							遠投
	FBP	ランニング				ランニング				遠投							遠投
	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																
	《登板予定》																
	22日	紅白戦				#15/#31/#34/#40/#49/#121/#122											
	23日	一ヶ所シート打				#44											
	24日	FBP				#16/#47											
	★ 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】																
	<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) 次回小山Day 25日 @仲里 																