

## 投 手

| 投 手    |   |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
|--------|---|----|-------------|----|-----|-------|-------|----|----|----|----|---------|-----|-----|--------|--------|------|
| A      |   |    |             |    |     |       | B     |    |    |    |    | C       |     |     | D      |        |      |
| 藤原     | 美馬  | 武藤 | 土屋          | 井上 | 宮川  | 加藤(貴) | 斎藤    | 川井 | 橋本 | 金刃 | 上園 | 木村      | 森   | 大塚  | 井坂     | 長谷部    |      |
| 15     | 31  | 34 | 40          | 49 | 121 | 122   | 44    | 45 | 38 | 26 | 61 | 134     | 16  | 47  | 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 | 15          | 26 | 31  | 34    | 38    | 40 | 44 | 45 | 49 | 61      | 121 | 122 | 134    | 103    | 20   |
|        | 投内  |    | ゴロ補(3塁側サイド) |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        | 蒔田RC指示 |      |
|        | サブG移動   |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
| 11:00  | ～ローテーション～   |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
|        | A   |    |             |    |     |       | B     |    |    |    |    | C       |     |     | D      |        |      |
|        | 15  | 31 | 34          | 40 | 49  | 121   | 122   | 44 | 45 | 38 | 26 | 61      | 134 | 16  | 47     | 103    | 20   |
|        | ランニング⇒強化⇒ランチと<br>シーズン中の流れで動くこと  |    |             |    |     |       | 強化    |    |    |    |    | 強化      |     |     | 蒔田RC指示 |        |      |
|        | 紅白戦(7回)<br>13:00開始予定<br>紅(先) #34武藤(2回) #40土屋(2回) #15藤原(2回) #122加藤(1回)<br>白(後) #31美馬(2回) #49井上(2回) #121宮川(2回) #122加藤(1回) |    |             |    |     |       | ランニング |    |    |    |    | ランニング   | 個別  | ランチ |        |        |      |
|        |   |    |             |    |     |       | ランチ   |    |    |    |    | 紅白戦チャート |     |     |        |        | ブルペン |
|        | WT  |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
|        | 治療  |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
|        | 個別練習  |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
|        | #16/#47/#121/#122/#134  |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
| 《登板予定》 |   |    |             |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
| 23日    | 一ヶ所シート打   |    | #44 #61     |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |
| 24日    | FBP   |    | #16 #47     |    |     |       |       |    |    |    |    |         |     |     |        |        |      |

★ 練習後必ずコンディショニング経路であるようにして下さい ★

**【備考】**

- ・ 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BBQ 23日
- ・ 次回小山Day 25日 @仲里