2/1～2/28

(休日4,8,12,16,22)

2/23（火）スケジュール　　練習試合　vs G

＜参加メンバー＞

【投手】
11　奥川恭伸
12　石山泰稚
14　高梨裕稔
16　原樹理
17　清水昇
18　寺島成輝
19　石川雅規
20　木澤尚文
21　山野太一
24　星知弥
28　吉田大喜
29　小川泰弘
37　マクガフ
38　梅野雄吾
43　スアレス
44　大西広樹
47　高橋奎二
48　金久保優斗
53　長谷川宙輝
62　歳内宏明
69　今野龍太
012　近藤弘樹

【捕手】
2　中村悠平
30　西田明央
32　松本直樹
57　古賀優大

【内野手】
1　山田哲人
3　西浦直亨
6　元山飛優
7　内川聖一
10　荒木貴裕
36　廣岡大志
39　宮本丈
46　太田賢吾
55　村上宗隆
65　松本友

【外野手】
0　並木秀尊
8　中山翔太
9　塩見泰隆
23　青木宣親
31　山崎晃大朗
42　坂口智隆

[野手]

30	1	7	10	2	39	32	57
36	55	65	9	3	46	0	6
23	42			31		8	

W-UP　　早出W-UP

BT（メイン）　BT（室内）

ランチ

2nd-UP

シートノック

1.	9	（8）
2.	23	（7）
3.	1	（4）
4.	55	（5）
5.	7	（3）
6.	42	（D）
7.	36	（6）
8.	30	（2）
9.	65	（9）
P.	16	

個別練習（コーチ指示）

8:45
9:00
9:10
12:10
12:25
13:00

[投手]

16	48	62	12	14	17	18	19	
28	53		20	21	24	29	37	11
69	012		38	43	44	47		

W-UP

CB（陸上）

ゲーム準備
16
48
62
28
53

各塁・牽制（サブ）

P・バント・バスター

P（14　17　18　24　29）

BP準備
5分
×
1 set

（予）69　012

コンディショニング
ムーブメント
補強
ランチ
個別練習・W.T(コーチ指示)
試合見学