

2/1~2/27
(休目 5,10,15,21)

2/8 (水) スケジュール

<参加メンバー>

【投手】
12 石山泰稚
13 中尾輝
14 秋吉亮
16 原樹理
17 成瀬善久
18 寺島成輝
19 石川雅規
21 松岡健一
24 星知弥
25 館山昌平
28 ブキャナン
29 小川泰弘
32 風張蓮
34 オーレンドルフ
35 菊沢竜佑
43 村中恭兵
44 岩橋慶侍
53 ルーキ
61 ギルメット
67 平井諒
68 山中浩史
70 近藤一樹
【捕手】
30 西田明央
52 中村悠平
63 井野卓
【内野手】
1 山田哲人
2 大引啓次
3 西浦直亨
5 川端慎吾
10 荒木貴裕
33 畠山和洋
36 廣岡大志
40 グリーン
46 谷内亮太
【外野手】
0 比屋根渉
4 バレンティン
31 山崎晃大朗
41 雄平
42 坂口智隆
50 上田剛史
91 鶴久森淳志

		【野手】							
		36	3	0	91	40	5	30	52
			10		46		42		
		31	50	2	41	33	1	63	4
		W-UP							
		CB (メイン)							
		シートノック							
		総合守備							
		サインプレー (室内)							
		ランチ							
		バッティング							
BP 52 30 63	16 12 16 12 92 17 32 17 115	109	打	走	室 (橋内)	コー チ 指 示			
		113	守	打	走				
			室 (橋内)	守	打				
107		走	室 (橋内)	守	打				
105		特打 50 40 (103・110・100・104・114・112・丸山・川藤)							
78		コンディショニング							
村田		個別練習							
		W.T A							

		【投手】							
		70	25	29	28	13	17	18	
		19	43	44	32	24	35	53	
		67	68	14	12	61	16	21	
10:00		W-UP							
		CB (メイン)				CB (陸上)			
		総合守備				各塁・牽制 (サブ)			
		サインプレー (室内)							
		(16・12) (32・17) ランチ BP用意				P 13 14 18 19			
		16 12 32 17				BP 6分×2セット			
						24 28 35 43 44 53 67 68			
		ランチ							
		コンディショニング							
		個別練習							
		W.T A							

目を覚ませ!

SNAP OUT OF IT 2017