



2月9日(日)

8:00 先便ホテル出発
 8:50 本隊便ホテル出発
 9:30 W-UP
 アジリティー メイン投内以外投手はサブへ

10:20 キャッチボール
 10:30 投内連携・サインプレー
 20・36・43・45・56・57・116

11:00 シートノック
 ※守備位置はコーチ指示

11:20 ランニング・体幹

11:50 ランチ
 ランチ打撃… 8・62 02

12:40 総合練習
 手投げ1か所

12・136	22・53・0・5・6・10・140	}	打・守
70・116	37・27・32・39・66・99		

手投げ&マシン

05	26・40	}	打・守・TRティ
04	31・51		
01	63・119		

14:00 個別練習
 打撃… メイン 8・10・32・51 03・08・06・07
 室内 0・5・66・99
 捕手… 22・27・37・53
 内野… 6・39・140
 外野… 31・119
 ウェイト… 62・63

11・12・13・15・16・19・20・34・36・42・43
 45・48・56・57・61・70・71・116・136
 22・27・37・53
 0・5・6・10・32・39・40・62・66・99・140
 8・26・31・51・63・119

【 投 手 】

アジリティー

キャッチボール

投内

ピッチング
 42・57

BP
 12・70・116・136

ランニング

体幹・補強

ランチ

個別練習…コーチ指示
 シャドーピッチング

ウェイトトレーニング



~Information~

- ホーム用キャップ着用
- アップ前オーナー訓示
その後応援ツアー写真撮影

