

ユニホーム

## 2月16日(金)

### <ビジター>

早出練習 無し

- 【二軍監督】 88 池山隆寛
- 【投手コーチ】 72 小野寺力
- 81 正田樹
- 【投手兼育成担当コーチ】 92 山本哲哉
- 【打撃コーチ】 76 宮出隆自
- 85 轟山和洋
- 【内野守備走塁担当コーチ】 95 土橋勝征
- 【外野守備走塁コーチ】 70 河田雄祐
- 【バッテリーコーチ】 83 衣川篤史
- 【投手】 14 西館昂汰
- 15 山下輝
- 16 原樹理
- 24 星知弥
- 34 田口藤斗
- 35 石原勇輝
- 40 高梨裕裕
- 41 柴田大地
- 48 金久保優斗
- 52 尾仲裕哉
- 53 長谷川宙輝
- 56 坂本拓己
- 62 竹山日向
- 68 丸山翔大
- 69 今野龍太
- 012 近藤弘樹
- 013 轟手河浩太
- 019 下俣之介
- 【捕手】 30 西田明央
- 57 古賀優大
- 65 鈴木叶
- 023 橋本星哉
- 025 フェリペ
- 【内野手】 5 川端慎吾
- 36 西村瑠伊斗
- 46 太田賢吾
- 59 小森航太郎
- 66 三ツ俊大樹
- 67 伊藤瑠偉
- 026 高野颯太
- 【外野手】 31 山崎晃太郎
- 42 澤井廉
- 024 若田幸宏
- 【投手兼打撃コーチ】 112 小山田貴雄
- 【育成担当捕手兼ブルペン投手】 101 大村孟
- 【ファームコーディネーター】 宮本賢治
- 【寮長兼2軍総務】 中西親志
- 【育成担当】 武内晋一
- 【2軍マネージャー】 中澤雅人
- 【用具担当】 麻生知史
- 【アシスタントトレーナー】 阿部勝彦(HPD)
- 小林宏平(チーフ)
- 石田将之
- 原田尚寛
- 鈴木秀紀
- 藤塚信行
- 伊東優多
- 【アナリスト】 工藤大二郎

投手									
16	35	24	41	52	56	15	48	53	14
40	012	62	013	019		68	69		34
W-UP									
スパイクスプリント									
肩EX									
CB(サブ)									
コンディショニング	ピッチング			ゴロ捕(サブ)					
ランニング	コンディショニング								
昼食	ランニング								
	昼食 (11:30~13:30)								
準備	股関節トレ								
<シートBP> 20球1セット	個別練習 / WT								
69	↓	53	↓	68	↓	15	↓	48	

野手									
30	57	65	025	5	36	46	023		
59	66	67	026	31	024				42
W-UP									
スパイクスプリント									
ゲーム前BT回り									
57 025 ) 83									
30 ) 83									
46 024 ) 70									
31 42 ) 95									
5 66 ) MG									
67 59 ) 76									
36 026 ) 76									
コンディショニング									
昼食 (11:30~13:30)									
2nd-UP									
CB									
シートノック									
<シートBT>									
P→20球1セット									
カウント1-1から									
36									
59									
30									
5									
31									
57									
46									
66									
025									
024									
67									
026									
ロングTee									
ゴロ捕 36 59									

14  
コー  
チ  
指  
示

34  
トレ  
ー  
ナー  
指  
示

トレー  
ナー  
指  
示

9:30

10:10

10:25

11:35

11:50

12:50

13:00

13:15

WT	バント	特打	特守
65 36 59 67 026	なし	なし	なし