

ユニホーム

2月1日(水)

<ホーム>

早出練習 無し

- 【二軍監督】
- 88 池山隆寛
- 【チーフ兼守備走塁コーチ】
- 79 城石憲之
- 【投手チーフコーチ】
- 77 尾花高夫
- 【投手コーチ】
- 72 小野寺力
- 【打撃コーチ】
- 76 宮出隆自
- 85 畠山和洋
- 【内野守備走塁コーチ】
- 81 佐藤真一
- 【バッテリーコーチ】
- 83 衣川篤史
- 【育成コーチ】
- 95 土橋勝征(チーフ)
- 92 山本哲哉
- 【投手】
- 16 原樹理
- 18 奥川恭伸
- 24 星知弥
- 28 吉田大喜
- 35 杉山晃基
- 38 梅野雄吾
- 41 柴田大地
- 43 山本大貴
- 49 成田翔
- 56 坂本拓己
- 64 大下佑馬
- 67 嘉手苺浩太
- 69 今野龍太
- 012 近藤弘樹
- 013 山野太一
- 014 鈴木裕太
- 015 沼田翔平
- 017 丸山翔大
- 019 下慎之介
- 【捕手】
- 30 西田明央
- 022 松井聖
- 023 橋本星哉
- 【内野手】
- 3 西浦直亨
- 5 川端慎吾
- 10 荒木貴裕
- 36 西村瑠伊斗
- 46 太田賢吾
- 59 小森航太郎
- 65 松本友
- 【外野手】
- 31 山崎晃太郎
- 42 澤井廉
- 51 濱田太貴
- 024 岩田幸宏
- 【打撃投手兼スプラー】
- 108 鯨島秀旗
- 【P・M・捕手兼MG】
- 112 小山田貴雄
- 【ブルペン捕手兼育成担当補佐】
- 101 大村孟
- 【ファームディレクター】
- 宮本賢治
- 【寮長】
- 熊田智行
- 【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
- 【アスレチックトレーナー】
- 小林宏平(チーフ)
- 馬場智志
- 篠塚信行
- 石田将之
- 鈴木秀紀
- 伊東優多

投手										野手							
16	18	24	28	35	38	41	43	49	56	30	022	023	3	5	10	36	46
64	67	69	012	013	014	015	017	019		59	65	31	42	51	024		

球団公式HP用 顔写真撮影 8:00~

W-UP										W-UP							
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--

コア・肩周り										スパイクアジリティー							
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

24	28	35	49	67	015	16	18	38	41	56	キャッチボール(メイン)							
43	013		017	019		64	69	012	014		ペッパー(メイン)							

CB	コンディショニング				CB					<3ヶ所ノック 8分×3>							
----	-----------	--	--	--	----	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--

P	CB				ゴロ捕					[A]	[B]	[C]							
コンディショニング	P				コンディショニング					30	022	023	3	5	10	36	46	59	65

ランニング										コンディショニング							
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

昼食 (12:00~14:00)										昼食 (12:00~14:00)							
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--

ゴロ捕					バント・Tee					<バッティング>							
-----	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

バント・Tee					個別練習					5	36	46	10	42	3	30	59	65	51	024	022	023
---------	--	--	--	--	------	--	--	--	--	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	-----	-----	-----

個別練習					個別練習					打	走	守	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
個別練習					個別練習					守	走	打	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

個別練習					WT				
------	--	--	--	--	----	--	--	--	--

特打					守備									
022					024					59				

