

# SWALLOWS RISING

再起  
TOKYO YAKULT SWALLOWS 2018

2/1~2/26  
(休日 6,13,19)

2/16 (金) スケジュール

<参加メンバー>

<b>【投手】</b>
11 由規
12 石山泰稚
14 秋吉亮
15 大下佑馬
16 原樹理
18 寺島成輝
19 石川雅規
26 久古健太郎
28 ブキャナン
34 山田大樹
37 カラシティー
38 梅野雄吾
40 アルメンゴ
44 岩橋慶侍
45 ハフ
53 沼田拓巳
54 中澤雅人
70 近藤一樹
117 田川賢吾
<b>【捕手】</b>
52 中村悠平
57 古賀優大
120 大村孟
<b>【内野手】</b>
1 山田哲人
3 西浦直亨
5 川端慎吾
8 武内晋一
10 荒木貴裕
33 畠山和洋
36 廣岡大志
39 宮本丈
51 藤井亮太
56 奥村展征
<b>【外野手】</b>
4 バレンティン
9 塩見泰隆
23 青木宣親
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】						
1 3 4 5 8 9 10 23						
31 33 36 39 41 42 50						
51 52 56 57 91 120						
W-UP						
コンディショニング						
CB(メイン)						
シートノック						
ゲームノック						
ランニング						
ランチ ランチ打撃 4 5 23 33						
BT						
打	Tee	バントスイング	ロングTee	走塁	強化トレーニング	
①	②	③	④	⑤	⑥	①
②	③	④	⑤	⑥	①	②
③	④	⑤	⑥	①	②	③
④	⑤	⑥	①	②	③	④
⑤	⑥	①	②	③	④	⑤
⑥	①	②	③	④	⑤	
特打		3	56	51		
特守 (内) (捕) コーチ指示 (外) 9						
W.T B      スイング A						

BTローテ (20分×6)

- ① 51 56 36
- ② 3 10 39
- ③ 9 31 91
- ④ 42 50 41
- ⑤ 1 8
- ⑥ 52 57 120

【投手】	
11 12 14	16 18 19 26 28
15 53	45 34 37 38 40
	44 54 70 117
W-UP	
ベースランニング(メイン)	
着替え・CB(陸上)	
ゲームノック (メイン)	ピッチング 体幹・ムーブメント 守備(コーチ指示)
ランチ	
ティー・バント	
コンディショニング	
個別練習 コーチ指示	
W.T なし	

9:30