



野手											投手															
TIME	グループA		グループB		グループC		グループD		グループE		A			B			D									
	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	57	63	46	35	53	40	48	50	28					13	36	52
	90	實松一成	62	高濱祐仁	18	岡大海	55	難波侑平	60	郡 拓也																
	56	市川友也	24	森本龍弥	26	浅間大基	70	今井順之助	42	黒羽根利規																
	3	田中賢介	32	大累 進			61	姫野優也																		
	37	矢野謙次							67	トレーナー管理 岸里亮佑																
9:45	体幹・アップ											体幹・アップ														
10:30	CB											CB(サブ)														
10:45	塁間スロー シートノック 内外別ノック											投内 守備(サブ)														
11:00	セッティング 準備											P														
	コンディショニング MBスクワット ×5 チェック時 スプリント ×5											コンディショニング MBスクワット ×5 変則スタート ×10														
11:30	ランチ											ランチ														
12:30	個人練習											クールダウン														
	クールダウン																									
	特打ち 18. 42 守備 24. 62. 32. 61																									
	打撃練習	TEE	バント	守備	走塁																					
	コーチ指示	打撃練習	TEE	バント	守備																					
		走塁	打撃練習	TEE	バント																					
		守備	走塁	打撃練習	TEE																					
		バント	守備	走塁	打撃練習																					
	40. 35. 53. 48. 46. 63. 50 守備練習																									