

"一"を大事に！！



野手													投手																							
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			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								
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	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	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	背番号	名前					
8	浅間大基	35	福田光輝	27	古川裕大	65	明瀬諒介	43	水野達稀	21	清宮幸太郎	46	48	12	16	25	46	54	121	123	128	130	137	168	29	93	113	196	19	22	51	115	126	55	114	162
9	中島卓也	61	今川優馬	165	梅林優貴	68	星野ひので	53	水谷瞬	124	阿部和広	畔柳享丞	齋藤友貴哉	矢澤宏太	達孝太	宮西尚生	畔柳享丞	玉井大翔	福島蓮	柳川大晟	山本晃大	鍵谷陽平	柿木蓮	松岡洸希	細野晴希	田中瑛斗	加藤大和	孫易磊	玉井大翔	杉浦稔大	石川直也	齊藤伸治	中山晶量	松浦慶斗	松本遼大	宮内春輝
39	有菌直輝	60	郡拓也			111	濱田泰希			127	山口アタル																									
44	阪口樂					112	平田大樹			125	藤田大清																									
8:00	ウェイト 39 44 65 68 111 112 125										出発 7:45 (駐車場)																									
8:30	スタッフMTG										F-E(名護)																									
9:25	集合										9:15 UP																									
9:30	全体アップ										トレーナー指示																									
10:35	シートノック																																			
11:05	攻撃サインプレー																																			
11:30	補食																																			
11:40	行程(コーチ指示)																																			
13:00	ランチ																																			
	クールダウン・エクササイズ																																			
8:30	スタッフMTG																																			
9:05	アーリーワーク・体幹																																			
9:25	集合																																			
9:30	全体アップ																																			
10:30	P																																			
	ランダウン(サブ)																																			
	基本ゴロ																																			
	個別																																			
	クールダウン・エクササイズ																																			