



野手										
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	
	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
	23	渡邊諒	7	西川遥輝	9	中島卓也	10	清水優心		
	32	大累進	18	岡大海	38	石井一成	42	黒羽根利規		
	65	太田賢吾	33	大田泰示	45	平沼翔太	44	森山恵佑		
					58	横尾俊建	60	郡拓也		
9:40	スタッフMTG									
10:00	アップ									
:30	CB									
:45	壘間スロー									
	各ポジノック									
11:15	ケースBT A)42,10,23,38,45,32 B)60,44,58,9,65 33,7 (バント、エンドラン、セフティースクイズ バスター、バスターエンドラン、進塁打) R2, 3打									
12:00	ランチ									
12:40	行程(80分)									
	打撃練習	Tee	守備練習	走塁						
	走塁	打撃練習	Tee	守備練習						
	守備練習	走塁	打撃練習	Tee						
	Tee	守備練習	走塁	打撃練習						
14:10	コンディショニング(100M快調走×6)									
14:40	個人練習 打)メイン9, 33, 45, 44/室内60, 32, 65 捕)10 内)23, 38, 58 外)									

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		グループF	
	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	めんそーれ
	1	斎藤佑樹	20	上原健太	14	加藤貴之	30	鍵谷陽平				
			29	井口和朋	16	有原航平	43	白村明弘				
			49	公文克彦	39	高梨裕稔	51	石川直也				
			47	田中豊樹	63	上沢直之						
			54	玉井大翔								
			59	吉田侑樹								
9:40	スタッフMTG											
10:00	アップ											
:30	CB											
	守備(サブ)											
	BP準備	P										
	12:40 BP16分	肩トレ										
	肩トレ											
	コンディショニング(100M快調走×8)											
	ランチ											
	個人練習											