



野手	めんそーれ											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F		グループG		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											
	23 渡邊諒	38 石井一成	2 杉谷拳士	5 レアード	7 西川遥輝	10 清水優心	11 大谷翔平	15 メンドーサ	17 浦野博司	1 斎藤佑樹	20 上原健太	53 立田将太	16 有原航平	30 鍵谷陽平	14 加藤貴之	29 井口和朋	31 村田透	49 公文克彦	39 高梨裕稔	35 榎下陽大	42 エスコパー	63 上沢直之	51 石川直也	43 白村明弘	47 田中豊樹	57 屋宜照悟	59 吉田侑樹							
TIME	24 森本龍弥	62 高濱祐仁	8 近藤健介	12 松本剛	18 岡大海	66 大嶋匠	68 石川亮	31 村田透	49 公文克彦	39 高梨裕稔	43 白村明弘	47 田中豊樹	57 屋宜照悟	59 吉田侑樹																				
9:00	スタッフMTG											スタッフMTG																						
:30	全体UP(フィールド5)											全体UP(フィールド5)																						
10:00	CB(フィールド5)											CB(フィールド4)																						
:10	外野各塁送球(フィールド5) サインプレー(フィールド5) 内外ノック											投内(フィールド5) 投内(ハーフ) 投内(ハーフ) 投内(ハーフ)																						
	<div style="position: relative; width: 100%; height: 100%;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 25%; width: 50%; border-left: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px;">(サインプレー)</div> <div style="position: absolute; top: 20%; left: 30%; width: 10%; text-align: center;">7,64</div> <div style="position: absolute; top: 40%; left: 35%; width: 15%; text-align: center;">23,38,65</div> <div style="position: absolute; top: 60%; left: 20%; width: 10%; text-align: center;">5,62</div> <div style="position: absolute; top: 80%; left: 35%; width: 15%; text-align: center;">2,8,24</div> <div style="position: absolute; top: 10%; left: 70%; width: 15%; text-align: center;">33,64</div> <div style="position: absolute; top: 35%; left: 80%; width: 10%; text-align: center;">18,26</div> <div style="position: absolute; top: 55%; left: 35%; width: 15%; text-align: center;">12,58</div> </div>											別メニュー																						
11:00	ケース攻防 A) 27・68(2),12(3),8(4),62(5),23・38(6),7(7),67(8),26(9) B) 10・66(2),58(3),2・24(4),5(5),65(6),64(7),33(8),18(9)											P																						
:40	コンディショニング											肩トレ																						
12:10	ランチ											P																						
13:00	行程(80分)(フィールド4・5 内野守備はフィールド6)											コンディショニング																						
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2">打撃練習 コーチ指示</td> <td>走塁</td> <td>守備練習</td> <td>走塁</td> <td rowspan="2">コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>Tee</td> <td>Tee</td> <td>守備練習</td> </tr> <tr> <td>守備練習</td> <td>走塁</td> <td>打撃練習(フィールド4)</td> <td>打撃練習(フィールド5)</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>走塁</td> <td>守備練習</td> <td>守備練習</td> <td>走塁</td> <td>打撃練習(フィールド5)</td> </tr> </table>											打撃練習 コーチ指示	走塁	守備練習	走塁	コーチ指示	Tee	Tee	守備練習	守備練習	走塁	打撃練習(フィールド4)	打撃練習(フィールド5)	Tee	走塁	守備練習	守備練習	走塁	打撃練習(フィールド5)	BP				
打撃練習 コーチ指示	走塁	守備練習	走塁	コーチ指示																														
	Tee	Tee	守備練習																															
守備練習	走塁	打撃練習(フィールド4)	打撃練習(フィールド5)	Tee																														
走塁	守備練習	守備練習	走塁	打撃練習(フィールド5)																														
	別メニュー											肩トレ																						
												ランチ 個別練習 ※強化(ハーフ)はピッチング練習後行う																						
14:10	個人練習 打)7, 8, 38 フィールド4, 5 内)23, 38, 65 外)12, 67 捕)コーチ指示 ※ショートゲーム1箱打ちあがり											~~~~施設利用時間~~~~ ・フィールド4 ~15:00 ・フィールド5 ~17:00 ・フィールド6 12:00~16:00 ・ハーフ ~16:00 ・ウエイト場 7:00~9:00 / 13:00~18:00																						
15:30	スタッフMTG																																	