



| 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 |      | 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   |       | 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    |
|       | 7  | 西川遥輝 | 5     | レアード | 23    | 渡邊諒  | 10    | 清水優心 | 11    | 大谷翔平 |       | 17   | 浦野博司      | 15        | メンドーサ     | 42    | エスコバー | 1     | 斎藤佑樹 | 53    | 立田将太  |
|       | 33   | 大田泰示 | 62    | 高濱祐仁 | 24    | 森本龍弥 | 27    | 大野奨太 |       |      |       | 35   | 榎下陽大      | 16        | 有原航平      | 43    | 白村明弘  | 14    | 加藤貴之 |       |       |
|       | 18   | 岡大海  | 38    | 石井一成 | 58    | 横尾俊建 | 66    | 大嶋匠  |       |      |       | 49   | 公文克彦      | 20        | 上原健太      | 47    | 田中豊樹  | 39    | 高梨裕稔 |       |       |
|       | 2  | 杉谷拳士 | 64    | 谷口雄也 | 12    | 松本剛  | 68    | 石川亮  |       |      |       | 57   | 屋宜照悟      | 29        | 井口和朋      | 55    | マーティン | 51    | 石川直也 |       |       |
|       | 8  | 近藤健介 | 65    | 太田賢吾 | 26    | 浅間大基 | 67    | 岸里亮佑 |       |      |       | 63   | 上沢直之      | 30        | 鎌谷陽平      | 59    | 吉田侑樹  |       |      |       |       |
|       |  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| 9:00  | スタッフMTG  |      |       |      |       |      |       |      |       |      | 9:00  | スタッフMTG  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| 9:30  | 全体UP(フィールド5)   |      |       |      |       |      |       |      |       |      | 9:30  | 全体UP(フィールド5)   |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| 10:00 | CB(//)   |      |       |      |       |      |       |      |       |      | 10:00 | CB(フィールド4)   |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| :10   | 内野ノック(//)  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
|       | サインプレー(//)   |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| :50   | コンディショニング  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| 11:20 | ランチ  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
| 12:10 | 行程(90分)(フィールド4・5)  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
|       | 打撃練習   | Tee  | 守備練習  |      |       |      |       |      |       |      |       | 投内(フィールド5)   | 投内(ハーフ)   | 投内(ハーフ)   | 投内(ハーフ)   |       |       |       |      |       |       |
|       | 走塁   | 打撃練習 | Tee   |      |       |      |       |      |       |      |       | コンディショニング  | コンディショニング | コンディショニング | BP準備      |       |       |       |      |       | 別メニュー |
|       | 守備練習   | 走塁   | 打撃練習  |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           | <b>BP</b> |       |       |       |      |       |       |
|       | Tee  | 守備練習 | 走塁    |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           | 肩トレ       |       |       |       |      |       |       |
| 13:50 | 個人練習   |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       | ランチ  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
|       | 打)38,62,65 フィールド4, 5<br>内)2,8 (※ショートG後24,58)フィールド6<br>外)18,26<br>捕)各自チョイス<br>※ショートゲーム1箱打ちあがり |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
|       | スタッフMTG  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |  |           |           |           |       |       |       |      |       |       |
|       |  |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       | <p>~~~~施設利用時間~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フィールド4 ~15:00</li> <li>・フィールド5 ~17:00</li> <li>・フィールド6 12:00~16:00</li> <li>・ハーフ ~16:00</li> <li>・ウエイト場 7:00~9:00 / 13:00~18:00</li> </ul> |           |           |           |       |       |       |      |       |       |

めんそーれ