



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
	2	杉谷拳士	5	レアード	6	中田翔	10	清水優心	11	大谷翔平	14	加藤貴之	20	上原健太	1	斎藤佑樹	39	高梨裕稔	
	8	近藤健介	62	高濱祐仁	7	西川遥輝	27	大野奨太			35	榎下陽大	29	井口和朋	16	有原航平	55	マーティン	
	38	石井一成	23	渡邊諒	12	松本剛	66	大嶋匠			51	石川直也	43	白村明弘	17	浦野博司	19	増井浩俊	
	65	太田賢吾	18	岡大海	58	横尾俊建	68	石川亮			57	屋宜照悟	59	吉田侑樹	30	鍵谷陽平	25	宮西尚生	
	64	谷口雄也	33	大田泰示	67	岸里亮佑					63	上沢直之	15	メンドーサ	31	村田透			
9:15	スタッフMTG																		
:30	名護市長挨拶																		
9:45	全体UP																		
10:15	CB																		
:25	内外ノック																		
:45	総合守備 (サインプレー含む)																		
11:15	コンディショニング																		
:45	ランチ																		
12:30	行程																		
:50	打撃練習	バント TEE	守備																
13:10	走塁	打撃練習	バント TEE	コーチ指示															
:30	守備	走塁	打撃練習	バント TEE	別メニュー														
	バント TEE	守備	走塁	打撃練習															
14:00	スタッフMTG																		
:15	個人練習																		
	<ul style="list-style-type: none"> ・打撃 2,58,62,65 ・捕手 コーチ指示 ・内野 8,38 ・外野 7,33 																		
9:15	スタッフMTG																		
:30	名護市長挨拶																		
9:45	全体UP																		
10:15	着替え・CB(サブ)																		
:45	総合守備 (メイン)	投内 (サブ)	投内 (サブ)	投内 (サブ)															
	P	P準備	コンディショニング	コンディショニング															
	肩トレ	P																	
	コンディショニング	肩トレ																	
		コンディショニング																	
	ランチ																		
	個人練習																		
	強打捕(1、19、25、31)																		
	チャージ捕(16、17、30、39、51)																		