



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
	9	中島卓也	2	杉谷拳士	5	大田泰示	12	松本剛	10	清水優心
	23	渡邊諒	3	王柏融	6	中田翔	58	横尾俊建	22	鶴岡慎也
	32	谷内亮太	8	近藤健介	7	西川遥輝	66	万波中正	30	宇佐見真吾
	38	石井一成	45	平沼翔太	44	ビヤヌエバ	70	今井順之助	60	郡拓也
9:25	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB									
:30	シートノック									
:45	PFP&サインプレー									
11:10	内・外ノック (3ヶ所)									
:30	コンディショニング Wレッグバウンディング 50M×8									
12:00	ランチ									
12:50	行程(110分)									
	打撃	TEE	守備	守備	コーチ指示					
	走塁	打撃	TEE	守備						
	守備	走塁	打撃	TEE						
	守備	守備	走塁	打撃						
	TEE	守備	守備	走塁						
14:50	スタッフ 個人練習 打)2,3,10,12,30,38,45,66,70 捕)60 内)6,32,58,70 外)コーチ指示									
16:30	打撃強化 メイン(強化T30,45,58,70 ロングT2,10,23,32,38,60,66)									

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	
	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
	17	浦野博司	16	有原航平	1	斎藤佑樹	41	ロドリゲス		
	29	井口和朋	20	上原健太	13	生田目翼				
	34	堀瑞輝	36	バーハイゲン	14	加藤貴之				
	35	西村天裕	51	石川直也	19	金子弐大				
	49	公文克彦			27	マルティネス				
	54	玉井大翔			39	秋吉亮				
					50	鈴木遼太郎				
					57	杉浦稔大				
9:25	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB									
:30	サイドノック (メイン)	PFP (サブ)	サイドノック (サブ)	トレーナー指示						
:45	PFP&サインプレー (メイン)	サイドノック (サブ)	PFP (サブ)							
	P	P	牽制 (サブ)							
	コンディショニング Wレッグバウンディング 50M×10									
	ランチ									
	A	B								
	チャージ スロー	体幹								
	体幹	チャージ スロー								
	牽制(野手) (サブ)									
	スタッフ 個人練習									

A.35, 50, 51
B.13, 20, 34
他自由参加