

TIME	野手												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																														
	3	王柏融	43	水野達輝	10	清水優心	2	杉谷拳士	4	上川畑大悟	50	五十幡亮汰	19	金子千尋	35	西村天裕	14	加藤貴之	29	井口和朋																																
	9	中島卓也	56	細川凌平	30	宇佐見真吾	61	今川優馬	12	松本剛	27	古川裕大	22	杉浦悠大	13	生田目翼	25	宮西尚生																																		
	31	高濱祐仁	66	万波中正					24	野村佑希	60	都拓也	58	谷川昌希	116	古川侑利																																				
9:10	スタッフM(球場)												9:10 スタッフM(球場)																																							
9:30	アップ(室内)						個人練習(選択制) ☆メインブルペン 1塁側→正面TEE 2カ所 3塁側→ショートゲーム ☆ブルペン ピッチング打席入り ☆ウェイト						9:30 AM組 19 22 58 35 13 116 14 25																																							
10:00	コンディショニング 50M×8												アップ(室内)																																							
10:30	CB CB3名リレー												CB 各塁送球																																							
11:00	内外守備												<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td colspan="3">P</td> <td colspan="3">P準備</td> </tr> <tr> <td colspan="6">P</td> </tr> </table>										P			P準備			P																							
P			P準備																																																	
P																																																				
11:50	行程 BP押本 林 上條 青柳						12:00~13:00 ランチ(ホテル)						コンディショニング 50M×12 MBスクワット																																							
	Aグループ												13:30~14:30 ランチ(ホテル)																																							
	31	66	3	9	43	56	10	30							PM組 28 33 47 40 59 62 52 34 54																																					
	打	TEE	ドリル	バント							12:00~13:00 ランチ(ホテル)																																									
	バント	打	TEE	ドリル							13:30 アップ(室内)																																									
	ドリル	バント	打	TEE							コンディショニング 50M×8																																									
	TEE	ドリル	バント	打							CB 各塁送球																																									
12:30	ベースランニング						14:30 CB CB3名リレー						<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td colspan="3">28 33 47</td> <td colspan="3">40 59 62</td> <td colspan="4">52 34 54</td> </tr> <tr> <td colspan="3">P</td> <td colspan="3">P準備</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">P</td> <td colspan="4"></td> </tr> </table>										28 33 47			40 59 62			52 34 54				P			P準備							P									
28 33 47			40 59 62			52 34 54																																														
P			P準備																																																	
P																																																				
	13:30~14:30 ランチ(ホテル)						内外守備						コンディショニング 50M×12 MBスクワット																																							
	個人練習(選択制)						15:50 行程 BP矢野 浦野 石井 高市																																													
	☆メインブルペン						Bグループ																																													
	1塁側→正面TEE 2カ所						2 61 50 24 4 12 27 60																																													
	3塁側→ショートゲーム						打 TEE ドリル バント																																													
	☆ブルペン						バント 打 TEE ドリル																																													
	ピッチング打席入り						ドリル バント 打 TEE																																													
	☆ウェイト						TEE ドリル バント 打																																													
							16:30 ベースランニング																																													
							特守 27 60 24 50																																													
							特打 12 61 4																																													