

野手

TIME	グループA		グループB		グループC		グループD	
	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	38	石井一成	43	水野達稀	10	清水優心
9		中島卓也	61	今川優馬	49	佐藤龍世	30	宇佐見真吾
56		細川凌平	3	王柏融	4	上川畑大悟	27	古川裕大
66		万波中正	24	野村佑希	12	松本剛	60	郡拓也
					50	五十幡亮汰	31	高濱祐仁

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		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
	62	望月大希	13	生田目翼	25	宮西尚生	28	河野竜生	14	加藤貴之	29	井口和朋
116	古川侑利	40	福田俊	54	玉井大翔	33	立野和明	19	金子千尋			
		59	根本悠楓	47	鈴木健矢	35	西村天裕	22	杉浦総大			
						52	池田隆英	34	堀瑞輝			
						58	谷川昌希	57	北山亘基			
						37	柿木蓮					

9:10

スタッフM

9:30

アップ
コンディショニング PP×6
スパイクチェック→スライディング

10:30

CB
CB3名リレー

10:50

PFP

11:10

シートノック

11:30

総合守備 27OUT 攻守交代

12:30

ランチ LIVE BP

13:40

ペッパー & ドリル

行程

打撃	バント TEE	守備	走塁
走塁	打撃	バント TEE	守備
守備	走塁	打撃	バント TEE
バント TEE	守備	走塁	打撃

打 24 27 2

守 56

走 4 43

9:10

スタッフM

9:30

アップ
CB

ゴロ捕(メイン)

PFP(サブ)

PFP(メイン)

P

ゴロ捕(サブ)

P

コンディショニング 200Mレペ×8 股関節エクササイズ

ランチ

BP

BP順
58→35→52→28→33→37
◎8割の力でストライクゾーンに！！！！

トレーナー指示