

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		グループA			B			C			トレーナー指示									
	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	53	114	115	63	121	16	51	46	161	20	15	148	18	146	17	123	55	113	
	10	清水優心	3	王柏融	31	高濱祐仁	50	五十幡亮汰	39	有蘭直輝	長谷川威展	松本遼大	齊藤伸治	北浦竜次	福島蓮	達孝太	石川直也	畔柳享丞	姫野優也	上原健太		上沢直之	高山優希	吉田輝星	田中瑛斗	伊藤大海	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰
	27	古川裕大	23	渡邊諒	2	杉谷拳士	66	万波中正	44	阪口樂																			
	64	田宮裕涼	9	中島卓也	26	浅間大基	56	細川凌平	21	清宮幸太郎																			
							4	トレーナー指示 上川畑大悟	8	近藤健介																			
							124	阿部和広	68	石川亮																			
9:30	体幹 全体アップ コンディショニング 20M×6										9:30 体幹 全体アップ チェック																		
10:05	走塁 着替え CB ペッパー										10:05 CB(サブ)																		
10:35	塁間スロー 内 外ノック										投内連携																		
11:00	投内連携 サインプレー 重盗防止										各塁スロー(サブ)																		
11:30	ランチ										P																		
12:15	準備										コンディショニング 50M加速走×10																		
12:30	行程										ランチ																		
	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁	守備練習 16 46 121 161																							
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備																								
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル																								
	ドリル	守備	走塁	打撃	TEE																								
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃																								
	個別練習 内 希望者(定員数∞) 走 39 44 捕 64 68 打 コーチ指示																												
	個人練習																												
	クールダウン																												