

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		A	B		C			D	E			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	22	16	46	121	37	53	40	148	58	161	51	63	114	115	146	123	55	113	
											杉浦 稔大	達孝 太	畔柳 享丞	福島 蓮	柿木 蓮	長谷川 威展	福田 俊	高山 優希	谷川 昌希	姫野 優也		石川 直也	北浦 竜次	松本 遼大	齊藤 伸治	田中 瑛斗	柳川 大晟	松浦 慶斗	長谷川 凌汰
								4 124	トレーナー指示 上川畑大悟 阿部和広																				
8:00	ホテル出発											ホテル出発																	
9:10	球場到着後 アップ開始 体幹 チェック 行程 64 27 122 65 68 9 32 31 23 8 36 26 67 20 69 48 112 39 44											球場到着後 アップ開始 体幹 チェック <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">CB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 投内連携(サブG) </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;">P</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; flex-grow: 1;"> 投内連携 基本捕球練習 15×2セット </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; flex-grow: 1;"> 試合準備 </div> </div>																	
11:10	終了																												
12:30	守備(シートノックはサードユニ)																												
13:00	試合開始(9回裏まで) F-D											試合開始(9回裏まで) <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">CB</div>																	
	個別練習 捕 122 内 44 48 32 外 走 39 69 メイン 64 65 48 室内 27 67 個人練習 クールダウン																												