



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		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F				
	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			
6	アルカンタラ	3	加藤豪将	44	阪口樂	4	上川畑大悟	23	伏見寅威	14	加藤貴之	18	吉田輝星	15	上沢直之	24	金村尚真	28	河野竜生	48	齋藤友貴哉					
7	松本剛	5	野村佑希	50	五十幡亮汰	38	石井一成	27	古川裕大	20	上原健太	26	田中正義	17	伊藤大海	62	宮内春輝	46	畔柳亨丞							
8	浅間大基	12	矢澤宏太	61	今川優馬	56	細川凌平	30	宇佐見真吾	29	井口和朋	45	ボンセ					47	鈴木健矢							
37	江越大貴	21	清宮幸太郎	66	万波中正	58	奈良間大己	65	梅林優貴	51	石川直也	59	根本悠楓					53	長谷川威展							
9:10	スタッフM										9:10	スタッフM														
9:30	アップ/チェック										9:30	アップ										トレーナー指示				
10:00	ベースランニング										CB(サブ)															
10:25	CB										5.6 4.58					PFP(サブ)					PFP(室内)					
10:40	内・外ノック										3.38.56					P										
11:15	コンディショニング PCLレペ×8										コンディショニング 100mレペ×12															
12:30	ランチ										ランチ															
12:30	行程										個人練習(バント練習含む)															
	打	Tee	ドリル	守	走																					
	走	打	Tee	ドリル	守																					
	守	走	打	Tee	ドリル																					
	ドリル	守	走	打	Tee																					
	Tee	ドリル	守	走	打																					
※ ドリル⇒シャッフルドリル×3・サイドランジ×2																										
個人練習 打)8.30.61 捕)コーチ指示 内) 5.21 外) 37.44.66 当日指示)12																										
13:00 全体練習が雨で室内の場合 PFP実施:14. 15. 17. 24. 45. 62																										