



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G		
	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	背番号	名前
	8	清間大基	4	上川畑大梧	3	加藤森将	6	アルカンタラ	23	伏見寅威	17	伊藤大海	20	上原健太	26	田中正義	18	吉田輝星	53	長谷川威展	24	金村尚真	14	加藤貴之
	37	江越大賀	5	野村佑希	7	松本剛	27	古川裕大	30	宇佐真真吾			29	井口和朋			28	河野竜生	68	松岡洗希	62	宮内春輝	15	上沢直之
	61	今川優馬	12	矢澤宏太	21	清宮幸太郎	56	細川凌平	44	阪口崇			40	福田俊			46	畔柳亨丞					47	鈴木健矢
	66	万波中正	50	五十権亮汰	38	石井一成	58	奈良間大己	65	梅林優貴			45	ボンセ			59	根本悠楓					57	北山亘基
9:10	・スタッフM																							
9:30	・アップ																							
10:00	・CB																							
10:15	・PFP																							
10:25	・サインプレー																							
11:00	・重盗																							
11:35	・ライブBP(44・66)・ランチ																							
12:20	・行程																							
	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→MB横スロー15球																							
	・コンディショニング⇒50m3往復走タイムトライアル×2																							
	個人練習 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内) 56.58 外) コーチ指示																							
9:10	・スタッフM																							
9:30	・アップ																							
	CB																							
	ゴロ捕(メイン)		PFP(サブ) 57含む																			コンディショニング		
	PFP・サインプレー・重盗(メイン)		P																					
	P																							
	コンディショニング 50m3往復走タイムトライアル×3 ペッパー2種×2																							
11:35	ランチ																	ライブBP(20~30球)						
	牽制練習(サブ)																							
	個人練習																							