



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	清岡大基	5	野村佑希	6	アルカンタラ	3	加藤豪将	23	伏見真威	14	加藤貴之	12	矢澤宏太	17	伊藤大海	47	鈴木健矢	40	福田俊	20	上原健太	24	金村尚真
	44	阪口樂	7	松本剛	21	清宮幸太郎	4	上川畑大悟	27	古川裕大	15	上沢直之	26	田中正義	18	吉田輝星			53	長谷川威農	28	河野竜生	45	ボンセ
	50	五十権亮汰	37	江越大賀	56	細川凌平	38	石井一成	30	宇佐見真吾			57	北山亘基					68	松岡洸希	29	井口和朋	59	根本悠輝
	61	今川優馬	58	奈良間大己	66	万波中正	65	梅林優貴													46	畔柳享丞	62	宮内春輝
																					51	石川直也		
9:10	・スタッフM																							
9:30	・アップ・コンディショニング(20m×3測定)																							
10:10	・CB																							
10:25	・シートノック																							
10:40	・PFP																							
10:50	・サインプレー																							
11:15	・内・外ノック																							
	・ランチ																							
12:25	・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→リズムミックランジ×2・フロントステップ2種×2																							
	個人練習 打)27.30.5.66 捕)コーチ指示 内)4.38 外)37.44																							
9:10	・スタッフM																							
9:30	・アップ																							
	CB(サブ)																							
	ゴロ捕(メイン)											PFP(サブ)												
	PFP・サインプレー(メイン)											P												
	P																							
11:35	コンディショニング 20m×8(測定) レジスト走2種×4																							
	ランチ																							
	牽制練習																							
	個人練習																							

