



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		グループB				グループC				グループD				E											
	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	55	16	121	123	114	115	137	128	93	161	33	13	22	35	40	52	25	19	41	42	70	34	54	126		
	60	郡拓也	9	中島卓也	36	木村文紀	127	山口アタル		名護参加	松浦	達	福島	柳川	松本	齋藤	柿木	山本	田中	姫野	立野	生田	杉浦	西村	福田	池田	宮西	玉井	ロドリゲス	ガント	メネズ	堀	安西	中山		
	64	田宮裕涼	32	谷内亮太	199	王柏融	124	阿部和広	39	有菌直輝	慶斗	孝太	蓮	大晟	遼大	伸治	蓮	晃大	瑛斗	優也	和明	翼	稔大	天裕	俊	隆英	尚生	大翔		瑞輝	叶翔	晶量				
					49	山田遥楓	125	藤田大清	43	水野達稀																										
									10	清水優心																										
9:10	歓迎セレモニー										歓迎セレモニー														ト レ ー ナ ー 指 示											
9:30	体幹 全体アップ										体幹 全体アップ																									
10:00	ベースランニング										CB(サブ)																									
10:20	CB										サブPFP																									
10:30	PFP																																			
11:10	行程										メインPFP														見学	P										
	打撃		TEE・バント		走塁		守備				P				P																					
	TEE・バント		打撃		守備		走塁																													
	走塁		守備		打撃		TEE・バント																													
	守備		走塁		TEE・バント		打撃																													
	ランチ										ランチ																									
13:10	Live BP A 60 9 199 36 125										Live BP 35 Live BP 13 Live BP 40 Live BP 33 Live BP 114																									
	B 64 32 49 124 127																																			
	コンディショニング ラン:PC×8 ドリル:肩甲骨周囲EX、ウォールドリル										コンディショニング ラン:100mハーフガスランx10 ドリル:レッグバウンディング3種																									
	モグモグタイム																																			
	個別練習 内 外 124 捕 64 打 49 60 希望者										* 時間はコーチ指示 個別練習 ゴロ捕球 16.33.55.93.114.115.121.123.137.161 サブPFP 126																									
16:00	ウェイト										個人練習																									