



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														
	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	52	41	128	33	35	161	16	114	115	19	22	25	67	13	55	63	121	123	42	70	93	137	48	34	54	126	
	32	谷内亮太	9	中島卓也	125	藤田大清	124	阿部和広			池田隆英	ロドリゲス	山本晃大	立野和明	西村天裕	姫野優也	達孝太	松本遼大	齊藤伸治	玉井大翔	杉浦稔大	宮西尚生	齋藤綱記	生田目翼	松浦慶斗	北浦竜次	福島蓮	柳川大晟	ガント	メネズ	田中瑛斗	柿木蓮	齋藤友貴哉	堀瑞輝	安西叶翔	中山昂量	
	36	木村文紀	43	水野達稀	199	王柏融					49																										
	39	有働直輝																																			
	127	山口アタル																																			
7:50	早出 内 外 捕 打 9 32																																				
9:00	スタッフMTG																																				
9:30	体幹・全体アップ コンディショニング ラン*30mx4(測定) ドリル*リズムミックランジ2種 *シャッフルドリル2種																																				
10:10	ベースランニング																																				
10:30	CB																																				
10:40	PFP サイン・重盗																																				
11:25	内・外野ノック																																				
12:30	ランチ																																				
	行程																																				
	打撃		TEE・バント		守備		走塁																														
	TEE・バント		打撃		走塁		打撃		TEE・バント																												
	守備				打撃		TEE・バント																														
	走塁				TEE・バント		打撃																														
	個別練習 内 43 外 36 199(アメリカン) 捕 10 打 9 32 39 64																																				
	ウェイト																																				
9:00	スタッフMTG																		トレーナー指示																		
9:30	体幹・全体アップ																																				
10:20	CB																																				
	PFP(メイン)						PFP サインプレー 重盗(メイン)						PFP サインプレー(サブ)																								
							P						P																								
	コンディショニング ラン*30mスプリントx10(測定) ドリル*レジスト走2種x4																																				
	ランチ																																				
	Pゴロ 114 161(コーチ指示)																																				
	個別練習 16 115																																				
	ドリル 121 123																																				
	個人練習																																				
15:00	個別MTG 16 114 115																																				
	クールダウン																																				