



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												
	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	22	25	19	13	16	33	35	52	55	67	70	115	121	128	137	161	63	114	123	41	42	93	34	48	54	126		
	32	谷内亮太	36	木村文紀	9	中島卓也	10	清水優心			杉浦稔大	宮西尚生	玉井大翔	生田目翼	達孝太	立野和明	西村天裕	池田隆英	松浦慶斗	齋藤綱記	メネズ	齊藤伸治	福島蓮	山本晃大	柿木蓮	姫野優也	北浦竜次	松本遼大	柳川大晟	ロドリゲス	ガント	田中瑛斗	堀瑞輝	齋藤友貴哉	安西叶翔	中山晶量		
	39	有働直輝	199	王柏融	43	水野達稀	60	郡拓也																														
7:50	早出 内 外 捕 打 36 60																																					
9:00	スタッフMTG										9:00 スタッフMTG																											
9:30	体幹・チェック										9:30 体幹・チェック																											
10:10	CB										CB																											
10:20	PFP										PFP																											
10:40	シートノック ケースノック										シートノック ケースノック																											
11:00	コンディショニング ラン*50m 3往復走x2(タイムトライアル) ドリル*MBスロー3種										コンディショニング ラン*50m 3往復走x3(タイムトライアル) ドリル*Sレッグバウンディング2種																											
11:20	Live BP *ピッチャー 41 *バッター 39 199										11:30 Live BP *ピッチャー 41 *バッター 39 199																											
12:30	ランチ ラン*50m 3往復走x2(タイムトライアル) ドリル*MBスロー3種										バント・バスター(メイン) 16 115 121 123																											
	行程										個別練習 121 123 128																											
	<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>TEE・バント</td> <td></td> <td>守備</td> </tr> <tr> <td>TEE・バント</td> <td>打撃</td> <td>サブ</td> <td>走塁</td> </tr> </table>										打撃	TEE・バント		守備	TEE・バント	打撃	サブ	走塁	Pゴロ 16 115 161(コーチ指示)																			
打撃	TEE・バント		守備																																			
TEE・バント	打撃	サブ	走塁																																			
	<table border="1"> <tr> <td>コーチ指示</td> <td>守備</td> <td>打撃</td> <td>TEE・バント</td> </tr> <tr> <td></td> <td>走塁</td> <td>TEE・バント</td> <td>打撃</td> </tr> </table>										コーチ指示	守備	打撃	TEE・バント		走塁	TEE・バント	打撃	クールダウン																			
コーチ指示	守備	打撃	TEE・バント																																			
	走塁	TEE・バント	打撃																																			
	個別練習 内 9 32 外 捕 打 36 60																																					
	強化ウエイト 39 43 64																																					
	ウエイト																																					