



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																					
	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	19	25	33	67	70	13	16	22	35	41	42	52	55	63	114	115	121	123	128	137	161	34	48	54	93	126								
	コーチ指示											玉井大翔	宮西尚生	立野和明	齋藤綱記	メネズ	生田目翼	達孝太	杉浦稔大	西村天裕	ロドリゲス	ガント	池田隆英	松浦慶斗	北浦竜次	松本遼大	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	山本晃大	柿木蓮	姫野優也	堀瑞輝	齋藤友貴哉	安西叶翔	田中瑛斗	中山晶量							
												トレーナー指示																																
												124	阿部和広	125	藤田大清	127	山口アタル																											
7:50	早出 内 外 捕 打 9 32 36																																											
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																																	
	コンディショニング ラン*30-20インターバルx6 ドリル*MBスクワット4種										CB																																	
10:10	ベースランニング										サイン・重盗 (メイン) P PFP(サブ) コンディショニング トレーナー指示																																	
10:30	CB										コンディショニング ラン*30-20インターバルx6x3 ドリル*シャッフルドリル2種 フロントステップ2種																																	
10:40	サインプレー・重盗防止										バント・バスター(野手がランチ中) 63 67																																	
	モグモグタイム										ランチ																																	
11:30	行程										個別練習 55																																	
	打撃		TEE・バント		守備		走塁				ランチ				CB				ゴロ捕				Pゴロ																					
	TEE・バント		打撃		走塁						個別練習 55				ランチ				CB				ゴロ捕				Pゴロ																	
	守備		打撃		TEE・バント						個別練習 55				ランチ				CB				ゴロ捕				Pゴロ																	
	走塁		TEE・バント		打撃						個別練習 55				ランチ				CB				ゴロ捕				Pゴロ																	
	ランチ										クールダウン																																	
	個別練習 内 43 外 36 199 捕 10 打 9 32 39																																											