



| 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  |      |
|       | <b>コーチ指示</b>                                   |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | 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 |
| 7:50  | 早出 内 外<br>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  |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | CB   |       |         |       |     |      |     |       | コンディショニング |       |     |       | トレーナー指示 |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | コンディショニング<br>ラン*30-20インターバルx6<br>ドリル*MBスクワット4種 |    |         |    |          |    |         |    |       |    | サイン・重盗<br>(メイン) | P  |       | PFP(サブ) |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
| 10:10 | ベースランニング                                       |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | コンディショニング<br>ラン*30-20インターバルx6x3<br>ドリル*シャッフルドリル2種 フロントステップ2種 |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
| 10:30 | CB   |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | バント・バスター(野手がランチ中) 63 67                                      |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
| 10:40 | サインプレー・重盗防止                                    |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | ランチ  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | モグモグタイム  |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | 個別練習 55  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
| 11:30 | 行程   |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 | ランチ  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | 打撃   |    | TEE・バント |    | 守備<br>走塁 |    |         |    |       |    | ランチ             |  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | TEE・バント  |    | 打撃      |    |          |    |         |    |       |    | CB              |  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | 守備   |    |         |    | 打撃       |    | TEE・バント |    |       |    | ゴロ捕             |  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | 走塁   |    |         |    | TEE・バント  |    | 打撃      |    |       |    | Pゴロ             |  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | ランチ  |    |         |    |          |    |         |    |       |    | クールダウン          |  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |
|       | 個別練習<br>内 43 外 36 199<br>捕 10<br>打 9 32 39     |    |         |    |          |    |         |    |       |    |                 |  |       |         |       |     |      |     |       |           |       |     |       |         |      |      |      |     |      |      |     |      |     |       |      |      |      |