



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														
	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	13	22	19	25	33	52	55	63	67	68	114	121	123	128	137	161	16	35	115	34	48	54	93	126	
	<b>コーチ指示</b>											生田目翼	杉浦稔大	玉井大翔	宮西尚生	立野和明	池田隆英	松浦慶斗	北浦竜次	齋藤綱記	松岡洸希	松本遼大	福島蓮	柳川大晟	山本晃大	柿木蓮	姫野優也	達孝太	西村天裕	齊藤伸治	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 捕 打 9 32 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 コンディショニング ドリル*Wレッグバウンディング3種										CB	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; text-align: center;">P</div> <div style="width: 60%; text-align: center;">ゴロ捕球(サブ)</div> <div style="width: 15%; text-align: center;">10:15UP F-キューバ 名護13時</div> </div>																							
10:10	ベースランニング										トレーナー指示																								
10:30	CB										コンディショニング ラン*10/10/10シャトルx8 ドリル*ペッパー2種																								
10:40	内外野ノック モグモグタイム										ランチ																								
11:30	行程										個別練習 114 137 161																								
	打撃		TEE・バント		守備 走塁																														
	TEE・バント		打撃																																
	守備 走塁				打撃		TEE・バント																												
					TEE・バント		打撃																												
	ランチ										クールダウン																								
	個別練習 内 56 外 44 捕 64 打 9 32 36 43																																		