



着用：ユニフォーム上下・ホーム

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		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	
	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		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
	5	野村佑希	12	矢澤宏太	3	郡司裕也	7	西川通輝	10	清水優心		16	達孝太	20	上原健太	14	加藤貴之	26	田中正義	37	古林睿陽
	56	細川凌平	21	清宮幸太郎	43	水野達稀	53	水谷瞬	33	進藤勇也	24	金村尚真	40	島本浩也	15	北山亘基	28	河野竜生	96	孫易磊	
	61	今川優馬	50	五十幡亮汰	54	山縣秀	66	万波中正	64	田宮裕涼	29	細野晴希			17	伊藤大海	35	浅利太門			
			60	吉田賢吾	58	奈良間大己					47	柳川大晟			18	山崎福也	46	畔柳亨丞			
											67	山本拓実			19	玉井大翔	48	齋藤友貴俊			
																55	菊地大稀				
9:10	スタッフM																				
9:30	UP																				
11:00	コンディショニング		室内		野手コンディショニング 20m×3 測定																
	CB																				
	PFP/サインプレー																				
	内野ノック																				
	ランチ・LiveBP(7. 53. 66)																				
行程																					
打撃		TEE		ドリル		守備		走塁													
走塁		打撃		TEE		ドリル		守備													
守備		走塁		打撃		TEE		ドリル													
ドリル		守備		走塁		打撃		TEE													
TEE		ドリル		守備		走塁		打撃													
※ドリル⇒レジスト走2種(スレッドプッシュ)																					
個別 打) 3.66 捕)コーチ指示 内) 5.58 外)コーチ指示																					

9:10	スタッフM				9:10	スタッフM			
9:30	UP (室内)				9:30	UP (室内)			
	肩準備・CB					UP(メイン)			
	PFP・サインプレー(室内)					肩準備 CB(約20分)		11:00 LiveBP 合わせ	
	コンディショニング					PFP/けん制(メイン)			
	20m×8 測定 バードリル3種×2 (リズムック・シャッフル・フロント)					P			37→96(約20球)
	個人練習					コンディショニング			
	ランチ					20m×8 測定 バードリル3種×2 (リズムック・シャッフル・フロント)			
						個人練習			
						ランチ			