



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	野村祐希	21	清宮幸太郎	3	郡司裕也	7	西川遥輝	10	清水優心	28	河野竜生	20	上原健太	14	加藤貴之	16	達孝太	17	伊藤大海		
56	細川凌平	53	水谷瞬	43	水野達稀	12	矢澤宏太	33	進藤勇也	48	齋藤友貴哉	35	浅利太門	15	北山亘基	19	玉井大翔	29	細野晴希		
61	今川優馬	60	吉田賢吾	54	山縣秀	50	五十幡亮汰	64	田宮裕涼	55	菊地大稀			18	山崎福也	24	金村尚真	37	古林睿燭		
		66	万波中正	58	奈良岡大己											26	田中正義	40	島本浩也		
																47	柳川大晟	46	畔柳亨丞		
																67	山本拓実	96	孫易磊		
9:10	スタッフM										9:10	スタッフM									
9:30	UP										9:30	UP									
	コンディショニング											コンディショニング									
	CB											肩準備・CB (約20分)									
	シートノック											ゴロ捕(メイン)					P		P準備		
	PFP/サインプレー											PFP/サインプレー(メイン)					P				
	ランチ											P									
	行程											コンディショニング									
	打撃	TEE	ドリル・バント	守備	走塁						30/20/10m シヤトル×4										
	走塁	打撃	TEE	ドリル・バント	守備						MBSQ5種(開閉/横歩/踏込/シヤツフル)										
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル・バント						個人練習										
	ドリル・バント	守備	走塁	打撃	TEE						ランチ										
	TEE	ドリル・バント	守備	走塁	打撃																
	※ドリル⇒MBSQ3種(開閉、横歩、踏込)																				
	個別																				
	打) 53,58,60																				
	捕) コーチ指示																				
	内) 54, 56																				
	外) コーチ指示																				