



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	21	清宮幸太郎	3	郡司裕也	7	西川暁輝	10		清水優心	19	玉井大翔	37	古林睿揚	29	細野晴希	14	加藤貴之	20
	56	細川凌平	50	五十幡亮汰	43	水野達稀	12	矢澤宏太	33	逸藤勇也			40	島本浩也	35	浅利太門	15	北山亘基	24	金村尚真	
	60	吉田賢吾	53	水谷瞬	54	山懸秀	61	今川優馬	64	田宮裕涼			46	畔柳亨丞	55	菊地大稀	16	達孝太	26	田中正義	
			66	万波中正	58	奈良間大己							96	孫易磊			17	伊藤大海	28	河野竜生	
																	18	山崎福也	47	柳川大晟	
																	48	齋藤友貴哉	67	山本拓実	
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											肩準備・CB(約20分)									
	CB											プロ捕(メイン)					PFP(サブ)				
	PFP/サインプレー											PFP/サインプレー(メイン)					P				
	作戦BT											P									
	ランチ																				
	行程											コンディショニング									
												サブPP往復/PP直往復/インフィールド往復×3									
												個人練習									
												ランチ									
	打撃	TEE	ドリル・バント	守備	走塁																
	走塁	打撃	TEE	ドリル・バント	守備																
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル・バント																
	ドリル・バント	守備	走塁	打撃	TEE																
	TEE	ドリル・バント	守備	走塁	打撃																
	※ドリル⇒MB横スロー																				
	個別																				
	打) 12.50.53																				
	捕) コーチ指示																				
	内) 3.5.21.60																				
	外) コーチ指示																				