



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		グループF		
	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	6	カストロ	3	郡司裕也	43		水野達稀		18	山崎福也	24	金村尚真	14	加藤貴之	16	達孝太	28	河野竜生	15
	39	有蘭直輝	50	五十幡亮汰	54	山縣秀	7	西川遥輝	10	清水優心		26	田中正義	35	浅利太門	19	玉井大翔	17	伊藤大海	30	ラオ			
	60	吉田賢吾	53	水谷瞬	56	細川凌平	12	矢澤宏太	33	進藤勇也		55	菊地大稀			20	上原健太	29	細野晴希	40	島本浩也			
	42	エドボロ	61	今川優馬	58	奈良間大己	66	万波中正	64	田宮裕涼					47	柳川大晟	37	古林崇樹	46	畔柳亨丞	48	齋藤友貴哉		
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)										11:00		
	CB											PFP/サインプレー(メイン)					P		PFP(サブ)			LiveBP合わせ(約30球)		
	PFP/サインプレー											P										コンディショニング		
	内・外守備																					個人練習		
11:00	ランチ・LiveBP(43.66.12)																							
	行程											コンディショニング												
	打撃	TEE	ドリル・バント	守備	走塁						30-20m インタ×6/5/4													
	走塁	打撃	TEE	ドリル・バント	守備						個人練習													
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル・バント						ランチ													
	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⇒バードリル2種×2(リズムランジ・フロントステップ)																							
	個別																							
	打) 56.43																							
	捕) コーチ指示																							
	内) 3.54.58																							
	外) 53.60.61.5																							