



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 |      |
|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|      | 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   |
|      | 12    | 矢澤宏太  | 7     | 西川遥輝 | 3     | 郡司裕也  | 5     | 野村佑希  | 10    | 清水優心 |
|      | 42    | エドボロ  | 53    | 水谷瞬  | 21    | 清宮幸太郎 | 6     | カストロ  | 33    | 進藤勇也 |
|      | 50    | 五十幡亮汰 | 66    | 万波中正 | 60    | 吉田賢吾  | 54    | 山懸秀   | 64    | 田宮裕涼 |
|      |       |       |       |      |       |       | 58    | 奈良間大己 |       |      |

| TIME | 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   |
|      | 40    | 島本浩也 | 14    | 加藤貴之 | 16    | 達孝太  | 30    | ラオ   |
|      | 55    | 菊地大稀 | 18    | 山崎福也 | 20    | 上原健太 | 37    | 古林睿煬 |
|      |       |      | 19    | 玉井大翔 | 35    | 浅利太門 | 74    | 有原航平 |
|      |       |      | 24    | 金村尚真 | 46    | 畔柳亨丞 | 96    | 孫易磊  |
|      |       |      | 28    | 河野竜生 | 67    | 山本拓実 |       |      |
|      |       |      | 29    | 細野晴希 |       |      |       |      |
|      |       |      | 47    | 柳川大晟 |       |      |       |      |

|             |           |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|-------------|-----------|------------------------------|------|------|------|--|--|--|--|--|
| 9:10        | スタッフM     |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
| 9:30        | UP        | 野手コンディショニング<br>40mハーフガス快調走×4 |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | CB        |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | 行程        |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | コンディショニング |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | ランチ       |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | 行程        |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | 打撃        | TEE                          | サブ投内 | サブ投内 | サブ投内 |  |  |  |  |  |
|             | 走塁        | 打撃                           | TEE  | サブ投内 | サブ投内 |  |  |  |  |  |
|             | 守備        | 走塁                           | 打撃   | TEE  | サブ投内 |  |  |  |  |  |
|             | 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)無し      |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | 捕)無し      |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | 内)無し      |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |
|             | 外)無し      |                              |      |      |      |  |  |  |  |  |

|      |       |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|-------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 9:10 | スタッフM |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:30 | UP    | 肩準備 CB (約20分)   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |       |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | P     | 投内連携(サブ)<br>サードユニ着用                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |       | コンディショニング<br>40mハーフガス快調走×8<br>Sレッグ3種×2<br>個人練習<br>ランチ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |       |   |  |  |  |  |  |  |  |  |