



		野手									
		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		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
		6	スティーブソン	2	マルティネス	4	上川畑大悟	36	宮崎一樹	10	清水優心
		7	松本剛	3	加藤豪将	5	野村佑希	50	五十幡亮汰	23	伏見寅威
		37	江越大賀	38	石井一成	30	郡司裕也	56	細川凌平	33	進藤勇也
		66	万波中正	99	レイエス			58	奈良間大己	64	田宮裕涼
8:50	スタッフM										
9:10	セレモニー(全員グラウンド集合)										
9:30	UP・コンディショニング										
10:10	CB										
10:20	PFP・サインプレー・重盗										
11:00	守備										
11:30	ランチ										
12:20	行程										
		打撃	TEE	バント&ドリル	走塁	守備					
		守備	打撃	TEE	バント&ドリル	走塁					
		走塁	守備	打撃	TEE	バント&ドリル					
		バント&ドリル	走塁	守備	打撃	TEE					
		TEE	バント&ドリル	走塁	守備	打撃					
※ドリル⇒シャッフル・サイドランジ・MB横スロー											
個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)コーチ指示 外)コーチ指示											

		投手									
		グループA		グループB		グループC		グループD			
TIME		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
		13	生田目翼	14	加藤貴之	28	河野竜生	17	伊藤大海		
		24	金村尚真	26	田中正義	47	鈴木健矢	18	山崎福也		
		34	堀瑞輝	52	池田隆英	57	北山亘基	20	上原健太		
		59	根本悠楓			67	山本拓実	31	マーフィー		
		63	北浦竜次					32	黒木優太		
								40	福田俊		
								42	ザバラ		
8:50	スタッフM										
9:10	セレモニー(全員グラウンド集合)										
9:30	UP										
	CB(サブ)										
	プロ捕(メイン)		PFP(サブ)								
10:20	PFP・サインプレー・重盗(メイン)		P	P準備							
	P		P								
	コンディショニング 200m×12 ウォールドリル										
	ランチ										
	個人練習										
2日 PFP・サインプレー参加 ⇒ 20、32、40、47、57、67											