

"—"を大事に!!!



| 野手 | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-----|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------------------------------------------|
| 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 | 9 | 中島卓也 | 8 | 浅間大基 | 65 | 明瀬諒介 | 21 | 清宮幸太郎 | |
| 39 | 有菌直輝 | 27 | 古川裕大 | 53 | 水谷瞬 | 68 | 星野ひので | 112 | 平田大樹 | |
| 43 | 水野達稀 | 35 | 福田光輝 | 60 | 郡拓也 | 111 | 濱田泰希 | 124 | 阿部和広 | |
| 44 | 阪口樂 | 165 | 梅林優貴 | 61 | 今川優馬 | 125 | 藤田大清 | 127 | 山口アタル | |
| 8:00 | ウェイト 39 43 44 65 68 111 112 125 | | | | | | | | | トレーナー指示 |
| 8:50 | スタッフMTG | | | | | | | | | |
| 9:05 | アーリーワーク 65 68 111 112 | | | | | | | | | |
| 9:20 | 全体集合 | | | | | | | | | |
| 9:25 | 野手集合 | | | | | | | | | |
| 9:30 | 全体アップ | | | | | | | | | 投内テーマ 動きとタイミングの確認 |
| | コンディショニング ラン:PPx6 | | | | | | | | | |
| | CB・ペッパー | | | | | | | | | シートノックテーマ 内野：先頭打者の打球を処理するつもりで 外野：ラインを外さない |
| | 27古川 10:00ブルペン | | | | | | | | | |
| 10:40 | 10:40 | | | | | | | | | ドリル バント |
| 10:45 | Live BP P123 C27 投内サインプレー(サブ) | | | | | | | | | |
| 11:20 | シートノック(メイン) | | | | | | | | | T 11:40 打撃 ↓ 補食 ↓ 走塁 ↓ 守備 |
| 12:00 | 補食 | | | | | | | | | |
| | 打撃 | 守備 | | 走塁 | | | | | | |
| | 走塁 | 打撃 | | 守備 | | | | | | |
| | 守備 | 走塁 | | 打撃 | | | | | | |
| 13:00 | 行程中ドリル MB横スロー | | | | | | | | | |
| | 昼食 | | | | | | | | | |
| | 自主練習 | | | | | | | | | |
| | クールダウン・エクササイズ | | | | | | | | | |
| 攻撃サインミーティング 場所：サンセット 時間：17:00 | | | | | | | | | | |

| 投手 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------------------|-------|------|------|-----|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|-------|------|------|-------|------|-------|----------------------|------|------|
| TIME | A | グループB | | | C | グループD | | | グループE | | | | | | グループF | | | グループG | | | | | |
| | 22 | 19 | 25 | 123 | 16 | 121 | 51 | 54 | 93 | 115 | 126 | 128 | 130 | 137 | 168 | 29 | 113 | 196 | 46 | 48 | 55 | 114 | 162 |
| | 杉浦稔大 | 玉井大翔 | 宮西尚生 | 柳川大晟 | 達孝太 | 福島蓮 | 石川直也 | 安西叶翔 | 田中瑛斗 | 齊藤伸治 | 中山晶量 | 山本晃大 | 鍵谷陽平 | 柿木蓮 | 松岡洸希 | 細野晴希 | 加藤大和 | 孫易磊 | 畔柳享丞 | 齋藤友貴哉 | 松浦慶斗 | 松本遼大 | 宮内春輝 |
| 8:50 | スタッフMTG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:05 | アーリーワーク 16 29 46 54 55 113 121 123 126 128 196 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:20 | 全体集合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:25 | 投手集合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | 全体アップ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 投内テーマ 動きとタイミングの確認 | | |
| | P 合わせ CB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | P 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | トレーナー指示 | | |
| | P 10:30 P 10:45 Live BP 投内サインプレー(サブ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コンディショニング ラン:90m往復x10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 個別 基本守備 29 113 114 196 時間コーチ指示 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | クールダウン・エクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |