



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G													
	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	背番号	名前	背番号	名前												
	54	130	12	25	168	137	196	19	22	93		16	51	115	121	123	126	128	29	113	46	48	55	114	162												
	8	浅間大基	53	水谷瞬	39	有園直輝	12	矢澤宏太	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	安西叶翔	鍵谷陽平	矢澤宏太	宮西尚生	松岡洸希	柿木蓮	孫易磊	玉井大翔	杉浦稔大	田中瑛斗	達孝太	石川直也	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	中山晶量	山本晃大	細野晴希	加藤大和	畔柳享丞	齋藤友貴哉	松浦慶斗	松本遼大	宮内春輝	
	9	中島卓也	60	郡拓也	43	水野達稀	27	古川祐大	68	星野ひので	124	阿部和広																									
	35	福田光輝	61	今川優馬	44	阪口樂	165	梅林優貴	111	濱田泰希	127	山口アタル																									
8:00	ウェイト 39 43 44 125																																				
8:50	スタッフMTG											スタッフMTG											スタッフMTG														
9:05	アーリーワーク 65 68 111 112											アーリーワーク 29 46 54 113 121 123 126 128 196											アーリーワーク														
9:20	全体集合											全体集合											全体集合														
9:25	野手集合											投手集合											野手集合														
9:30	全体アップ											全体アップ											全体アップ														
	コンディショニング ラン:30mx4 ドリル:MBSQ3種											コンディショニング ラン:5/10/5シャトルx8(測定) ドリル:MBスロー4種 (バックスロー測定)											コンディショニング ラン:30mx4 ドリル:MBSQ3種														
	CB・ペッパー 27古川 10:00ブルペン											P 合わせ											CB														
	投内テーマ 動きとタイミングの確認											投内テーマ 動きとタイミングの確認											投内テーマ 動きとタイミングの確認														
	ゲームノックテーマ ゲームに向けての準備 ケースが変わるので頭を整理してプレーに臨む											P 54 130											P 12 25 168														
10:35	投内サインプレー(メイン)											P 10:30~ 12 25 168											P 10:35~ 投内サインプレー(メイン)														
	シートノック											P 137 196											P 19 22 93														
	ゲームノック											P 137 196											P 19 22 93														
	補食											P 137 196											P 19 22 93														
11:50	打撃 コーチ指示											ゴロ捕球											ゴロ捕球														
13:00	昼食											クールダウン・エクササイズ											クールダウン・エクササイズ														
	個別打 8 35											クールダウン・エクササイズ											クールダウン・エクササイズ														
	クールダウン・エクササイズ											クールダウン・エクササイズ											クールダウン・エクササイズ														