



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	背番号	名前
	36	宮崎一樹	2	マルティネス	5	野村祐希	3	加藤豪将	10	清水優心	32	黒木優太	13	生田目翼	14	加藤貴之	17	伊藤大海	42	ザベラ	34	堀瑞輝	
	56	細川凌平	30	郡司裕也	7	松本剛	4	上川畑大悟	23	伏見寅誠			20	上原健太	31	マーフィー	18	山崎福也	52	池田隆英	47	鈴木健矢	
	58	奈良岡大己	50	五十輝亮汰	37	江越大賀	6	ステイブソン	33	進藤勇也			40	福田俊	45	バーヘイゲン	24	金村尚真	57	北山亘基	63	北浦竜次	
			66	万波中正	99	レイエス	38	石井一成	64	田宮裕源			67	山本拓実			26	田中正義	59	根本悠風			
9:10	スタッフM																						
9:30	UP・コンディショニング																						
10:00	CB																						
10:10	PPF・サインプレー・重盗																						
	走塁練習 (ベースターン)																						
	ランチ																						
	行程																						
	打撃	TEE	バント&ドリル	走塁 ※サブにてスライディングあり	守備																		
	守備	打撃	TEE	バント&ドリル	走塁 ※サブにてスライディングあり																		
	走塁 ※サブにてスライディングあり	守備	打撃	TEE	バント&ドリル																		
	バント&ドリル	走塁 ※サブにてスライディングあり	守備	打撃	TEE																		
	TEE	バント&ドリル	走塁 ※サブにてスライディングあり	守備	打撃																		
	※ドリル⇒MBSQ3種																						
	個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)3・58 外)コーチ指示																						
9:10	スタッフM																						
9:30	UP																						
	CB(サブ)																						
10:10	PPF/サインプレー/重盗(メイン)		P		PPF(サブ)																		
			P																				
	コンディショニング 50/40/30mインターバルx5 MBSQ5種																						
	個人練習 42:コーチ指示 ランチ 15日ゲーム登板:13・20・40・63・67																						