



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		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
	12	矢澤宏太	7	松本剛	4	上川畑大悟	2	マルティネス	30	郡司裕也	13	生田目翼	22	杉浦隆大	18	山崎福也	24	金村尚真	14	加藤貴之	16	達孝太	
	50	五十幡亮汰	23	伏見貴成	21	清宮幸太郎	5	野村佑希	33	進藤勇也	28	河野竜生	48	齋藤友貴哉	25	宮西尚生	52	池田隆英	17	伊藤大海	94	福島達	
	53	水谷瞬	61	今川優馬	43	水野達稀	38	石井一成	60	吉田賢吾	67	山本拓実			41	福谷浩司			26	田中正義	95	柳川大晟	
	66	万波中正	127	山口アタル			58	奈良間大己	64	田宮裕涼									37	古林健陽			
																			42	ザベラ			
																			45	パーヘイゲン			
																			57	北山亘基			
9:10	スタッフM																						
9:30	UP																						
	コンディショニング(50/40/30mインターバル×3)																						
	CB																						
	シートノック																						
	PFP・サインプレー																						
11:20	ランチ (Live BP)⇒33・60・58・61・127																						
12:30	行程																						
	打撃	TEE	守備	走塁	ドリル																		
	ドリル	打撃	TEE	守備	走塁																		
	走塁	ドリル	打撃	TEE	守備																		
	守備	走塁	ドリル	打撃	TEE																		
	TEE	守備	走塁	ドリル	打撃																		
	※ドリル⇒Wレグ3種																						
	個別 打)30・43・5・60 捕)コーチ指示 内)4・38 外)コーチ指示																						
9:10	スタッフM																						
9:30	UP																						
	CB準備																						
	CB(サブ)																ゴロ捕(サブ)						
	ゴロ捕(メイン)						PFP(サブ)																
	PFP/サインプレー(メイン)						P		P準備														
							P		P														
	<p style="text-align: center;"> コンディショニング 50/40/30mインターバル×5 バードリル3種×2 個人練習 ランチ スコアラー-MTG : 14.18.41.48 </p>																						
	<p style="text-align: center;"> Live BP 準備 Live BP→11:20 16(20球)→94(20球)→95(20球) コンディショニング 個人練習 </p>																						