

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	7	松本剛	2	マルティネス	21	清宮幸太郎	30	郡司裕也
53	水谷瞬	50	五十幡亮汰	4	上川畑大悟	23	伏見貴威	33	進藤勇也	
61	今川優馬	66	万波中正	5	野村佑希	43	水野達稀	60	吉田賢吾	
127	山口アタル			38	石井一成	58	奈良間大己	64	田宮裕涼	

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		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
	24	金村尚真	57	北山亘基	18	山崎福也	14	加藤貴之	13	生田目翼	37	古林書場
55	松浦慶斗						16	達孝太	22	杉浦徳大	42	ザバラ
94	福島蓮						17	伊藤大海	25	宮西尚生	48	齋藤友貴哉
95	柳川大晟						41	福谷浩司	26	田中正義	52	池田隆英
							45	バーヘイゲン	28	河野竜生	67	山本拓実

9:10

スタッフM

9:30

UP

コンディショニング(プロアジリティ×4 測定×2)

CB

PFP・サインプレー

ランチ

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⇒MB横スロー・シャッフル

個別
打)コーチ指示
捕)コーチ指示
内)5・21
外)コーチ指示

9:10

スタッフM

9:30

UP

CB準備(10分)

CB(サブ)

ゴロ捕(メイン)		PFP(サブ)	
PFP/サインプレー(メイン)		P	
	P		

コンディショニング
プロアジリティ×8(測定×2)・Wレッグ3種
個人練習
24⇒コーチ指示
ランチ