



TIME	野手										投手														
	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		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	
	3	加藤豪将	4	上川畑大悟	5	野村佑希	23	伏見真威	27	古川裕大	18	吉田輝星	24	金村尚真	14	加藤貴之	29	井口和朋	53	長谷川威展	28	河野竜生	20	上原健太	
	6	アルカンタラ	12	矢澤宏太	21	清宮幸太郎	50	五十幡亮汰	30	宇佐見真吾	57	北山亘基	46	畔柳亨丞	15	上沢直之	45	ボンセ	67	齋藤綱記	47	鈴木健矢			
	7	松本剛	38	石井一成	37	江越大賀	56	細川凌平	65	梅林優貴			59	根本悠楓	17	伊藤大海	51	石川直也	68	松岡洸希					
	8	浅間大基	61	今川優馬	44	阪口崇	58	奈良間大己	66	万波中正			62	宮内春輝	26	田中正義	63	北浦竜次							
9:00	スタッフM																								
9:15	オーナー訓示(全員グラウンド集合)																								
9:30	アップ										アップ														
10:00	ベースランニング										ベースランニング														
10:20	CB										CB(サブ)														
10:35	PFP										PFP(サブ)														
10:45	サインプレー										サインプレー														
11:20	コンディショニング(300mタイムトライアル×3)										コンディショニング 300mタイムトライアル×5 シャッフル2種×2														
11:40	ライブBP(37・44)・ランチ										ライブBP														
12:20	行程										ランチ														
	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走
	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守
	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル
	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee
	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打	Tee	ドリル	守	走	打
14:10	※ トーンループ3種																								
	チーム打撃																								
	個人練習 打)27.4.38.66 捕)コーチ指示 内) 56.58 外) 8 当日指示) 12																								
12:20	牽制練習(サブ)⇒29. 51. 53. 67. 68																				ランチ				
	個人練習(バント練習)																				ランチ				