



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
	9	中島卓也	2	杉谷拳士	5	大田泰示	12	松本剛	10	清水優心
	23	渡邊諒	3	王柏融	6	中田翔	58	横尾俊建	22	鶴岡慎也
	32	谷内亮太	8	近藤健介	7	西川遥輝	66	万波中正	30	宇佐見真吾
	38	石井一成	45	平沼翔太	44	ピヤヌエバ	70	今井順之助	60	郡拓也
9:25	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	走塁									
:30	CB									
:45	ポップアップフライ(P参加)									
11:00	サインプレー									
:25	内・外ノック									
:45	コンディショニング 300m×4									
12:15	ランチ									
13:00	行程(110分)									
	打撃	TEE	守備	守備	コーチ指示					
	走塁	打撃	TEE	守備						
	守備	走塁	打撃	TEE						
	守備	守備	走塁	打撃						
	TEE	守備	守備	走塁						
15:00	スタッフ 個人練習 打)2,12,32,58,66,70 捕)10,30,60 内)23,38,45 外)コーチ指示									
16:40	打撃強化 メイン(強化T10,23,38,60 ロングT2,30,32,45,58,66,70)									

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	
	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
	13	生田目翼	1	斎藤佑樹	17	浦野博司	14	加藤貴之	35	西村天裕
	20	上原健太	49	公文克彦	19	金子弐大	16	有原航平	36	バーハイゲン
	50	鈴木遼太郎					27	マルティネス	39	秋吉亮
	51	石川直也					29	井口和朋	41	ロドリゲス
	57	杉浦稔大					34	堀瑞輝	54	玉井大翔
9:25	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB									
:45	ポップアップフライ&サインプレー (メイン)					PFP&サインプレー (サブ)				
	P					牽制 (サブ)				
	コンディショニング シャッフルドリル×5 300m×6 ランチ									
	A.13, 20, 29, 51 B.34, 35, 50									
	A		B							
	チャージ スロー		体幹							
	体幹		チャージ スロー							
	スタッフ 個人練習									