



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
	23	渡邊諒	2	杉谷拳士	5	大田泰示	12	松本剛	10	清水優心
	32	谷内亮太	3	王柏融	6	中田翔	60	郡拓也	22	鶴岡慎也
	38	石井一成	8	近藤健介	7	西川遥輝	66	万波中正	30	宇佐見真吾
	45	平沼翔太	58	横尾俊建	44	ピヤヌエバ	70	今井順之助	42	黒羽根利規
9:25	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB									
:30	PFP&サインプレー&重盗防止									
11:10	内・外ノック									
:35	コンディショニング 100m往復走×6									
11:45	ランチ BP(1)									
12:30	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						打撃
14:30	スタッフ 個人練習 打)メイン)5,7(コーチ指示)2,12,32,58,60,70 捕)10,30,(60),42 内)23,38,45 外)コーチ指示									
16:00	打撃強化 メイン(強化T38,45,60,66,70, ロングT2,10,12,23,30,32,58)									

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
	14	加藤貴之	13	生田目翼	1	斎藤佑樹	17	浦野博司		
	20	上原健太	16	有原航平			19	金子弐大		
	50	鈴木遼太郎	29	井口和朋			27	マルティネス		
	51	石川直也	35	西村天裕			34	堀瑞輝		
	54	玉井大翔	36	バーハイゲン			41	ロドリゲス		
	57	杉浦稔大	39	秋吉亮						
			49	公文克彦						
9:25	スタッフ									
:45	アップ									
10:15	CB PFPメンバーはCBメインで!!!!									
:30	PFP&サインプレー &重盗防止 (メイン)		PFP&サインプレー (サブ)							
	コンディショニング 100m往復走×8		P							
11:45	ランチ		BP (8分)							
12:45	ピッチャーゴロ捕		13・20・29・34 35・50・51・54							
13:10	牽制(野手あり)									
	スタッフ 個人練習									
	第2クール ブルペンでは積極的にクイックを!!!!									