

TIME	野手																																																			
	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																																								
	3	王祐融	43	水野達稀	10	清水優心	2	杉谷拳士	4	上川畑大悟	50	五十幡亮汰																																								
	9	中島卓也	56	細川凌平	30	宇佐見真吾	61	今川優馬	12	松本剛	27	古川裕大																																								
	31	高濱祐仁	66	万波中正					24	野村佑希	60	郡拓也																																								
9:40	スタッフM																																																			
10:00	アップ コンディショニング 100Mレペ×8 MB横スロー CB CB3名リレー ペッパー 3ヶ所ノック 行程 BP矢野 林 石井 青柳 Aグループ <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr><td>3</td><td>9</td><td>31</td><td>43</td><td>56</td><td>66</td><td>10</td><td>30</td></tr> <tr><td>打</td><td>TEE</td><td>ドリル</td><td></td><td></td><td></td><td>山田コーチ</td><td>指示</td></tr> <tr><td>バント</td><td>打</td><td>TEE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ドリル</td><td>バント</td><td>打</td><td></td><td></td><td></td><td>TEE</td><td></td></tr> <tr><td>TEE</td><td>ドリル</td><td>バント</td><td></td><td></td><td></td><td>打</td><td></td></tr> </table>												3	9	31	43	56	66	10	30	打	TEE	ドリル				山田コーチ	指示	バント	打	TEE						ドリル	バント	打				TEE		TEE	ドリル	バント				打	
3	9	31	43	56	66	10	30																																													
打	TEE	ドリル				山田コーチ	指示																																													
バント	打	TEE																																																		
ドリル	バント	打				TEE																																														
TEE	ドリル	バント				打																																														
11:00																																																				
12:00	11:00~12:00 ランチ(ホテル)																																																			
12:45	ベースランニング 13:00~14:00 ランチ(ホテル) 個人練習(室内) ウェイト 12:30 アップ(サブグラウンド) コンディショニング 100Mレペ×8 MB横スロー CB CB3名リレー ペッパー 3ヶ所ノック 14:30 行程 BP 押本 満野 上條 88 Bグループ <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr><td>2</td><td>61</td><td>4</td><td>12</td><td>24</td><td>50</td><td>27</td><td>60</td></tr> <tr><td>打</td><td>TEE</td><td>ドリル</td><td></td><td></td><td></td><td>山田コーチ</td><td>指示</td></tr> <tr><td>バント</td><td>打</td><td>TEE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ドリル</td><td>バント</td><td>打</td><td></td><td></td><td></td><td>TEE</td><td></td></tr> <tr><td>TEE</td><td>ドリル</td><td>バント</td><td></td><td></td><td></td><td>打</td><td></td></tr> </table>												2	61	4	12	24	50	27	60	打	TEE	ドリル				山田コーチ	指示	バント	打	TEE						ドリル	バント	打				TEE		TEE	ドリル	バント				打	
2	61	4	12	24	50	27	60																																													
打	TEE	ドリル				山田コーチ	指示																																													
バント	打	TEE																																																		
ドリル	バント	打				TEE																																														
TEE	ドリル	バント				打																																														
	15:45 ベースランニング																																																			
	特守 4 24 61 特打 50 60																																																			

TIME	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	
	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
	19	金子千尋	14	加藤貴之	35	西村天裕	29	井口和朋		
	22	杉浦悠大	58	谷川昌希	52	池田隆英	54	玉井大翔		
	25	宮西尚生								
9:40	スタッフM									
10:00	AM組 19 22 25 14 58 35 52 29 54 アップ CB PFP(サブグラウンド) P ゴロ捕 P コンディショニング 100Mレペ×10 股関節周囲エクササイズ ウェイト 個人練習 13:00~14:00 ランチ(ホテル)									
	PM組 13 40 116 28 47 62 59 33 34									
	11:00~12:00 ランチ(ホテル)									
	12:30 アップ(サブグラウンド) CB PFP(サブグラウンド) 13 40 116 28 47 62 59 33 34 P ゴロ捕 P コンディショニング 100Mレペ×10 股関節周囲エクササイズ ウェイト 個人練習									