

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		
	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	
	122	速水隆成	32	谷内亮太	36	木村文紀	39	有蘭直輝			124
64	田宮裕涼	38	石井一成	67	片岡奨人	155	難波侑平			21	清宮幸太郎
65	梅林優貴	49	佐藤龍世	69	宮田輝星	48	上野響平				
		44	阪口樂			112	樋口龍之介				
TIME											

  

9:20	室内体幹 全体アップ														
10:00	武井壮氏 講義(室内)														
12:00	ランチ														
13:30	シートノック														
13:45	ライブBP 36 38														
	44 39 48 38 32 49 155														
	112														
14:15	行程														
	<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>TEE</td> <td>守備</td> <td rowspan="2">守備(サブ)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>打撃</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">コーチ指示</td> <td>走塁</td> <td>打撃</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>走塁</td> <td>打撃</td> </tr> </table>	打撃	TEE	守備	守備(サブ)		打撃	TEE	コーチ指示	走塁	打撃	TEE	守備	走塁	打撃
打撃	TEE	守備	守備(サブ)												
	打撃	TEE													
コーチ指示	走塁	打撃	TEE												
	守備	走塁	打撃												
	個別練習 内 49 32 112 走 44 39 捕 122 打 155 48 38 36 67 69 64 65 個人練習 クールダウン														

投手	グループA		B			C		D			E							
	20	37	114	53	57	115	46	16	51	63	121				161	123	55	113
	上原健太	柿木蓮	松本遼大	長谷川威展	北山亘基	齊藤伸治	畔柳享丞	達孝太	石川直也	北浦竜次	福島蓮					姫野優也	柳川大晟	松浦慶斗
TIME																		

  

9:20	室内体幹 全体アップ				
10:00	武井壮氏 講義(室内)				
12:00	ランチ				
13:45	ライブBP 37 20 捕 65 122				
14:15	<table border="1"> <tr> <td>投内連携(サブ)内 野手参加</td> <td>P準備</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>立ちP</td> </tr> </table>	投内連携(サブ)内 野手参加	P準備	P	立ちP
投内連携(サブ)内 野手参加	P準備				
P	立ちP				
	個別守備練習 51 63 121 (コーチ指示)				
	トレーナー指示 (右側縦書き)				