

野手										投手																																																								
TIME	グループA		グループB		グループC		グループD		名護参加		グループA			B			C																																																	
	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	51	63	115	16	46	121	161	53	114				18	146	17	123	55	113																																						
	21 39	清宮幸太郎 有蘭直輝	44 48	阪口樂 上野響平	36 112	木村文紀 樋口龍之介	122 32	速水隆成 谷内亮太	69 64 65 67 20	宮田輝星 田宮裕涼 梅林優貴 片岡奨人 上原健太	石川直也	北浦竜次	齊藤伸治	達孝太	畔柳享丞	福島蓮	姫野優也	長谷川威展	松本遼大				吉田輝星	田中瑛斗	伊藤大海	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰																																						
9:30	体幹 全体アップ チェック										体幹 全体アップ																																																							
10:05	走塁 CB										CB(サブ)																																																							
11:00	ベッパ 塁間スロー 投内連携 サインプレー										各塁スロー(サブ)																																																							
	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr><td>39</td><td>44</td><td></td><td>48</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>32</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>36</td><td>112</td><td></td><td></td></tr> </table>										39	44		48												32											36	112			<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr><td>投内連携 サインプレー(メイン)</td><td colspan="2">投内連携 サインプレー 見学</td><td>P</td><td colspan="9"></td></tr> </table>													投内連携 サインプレー(メイン)	投内連携 サインプレー 見学		P									
39	44		48																																																															
					32																																																													
						36	112																																																											
投内連携 サインプレー(メイン)	投内連携 サインプレー 見学		P																																																															
11:45	準備										トレーナー指示																																																							
12:00	行程										コンディショニング 50・40・30インターバル ×5 MBスロー																																																							
	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr><td>39</td><td>44</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>48</td><td>122</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>32</td><td>36</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>21</td><td>112</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> </table>										39	44									48	122									32	36									21	112									ランチ															
39	44																																																																	
48	122																																																																	
32	36																																																																	
21	112																																																																	
	個別練習 内 48 走 39 44 捕 122 打 21 112 32										守備 123 55 113																																																							
	個人練習																																																																	
	クールダウン																																																																	