

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		グループE		グループA		B		C		D		E					トレーナー指示						
	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	20	114	115	53	121	146	161	16	46	148	15	17	18	63	51	22	123	55	113	
								4	トレーナー指示 上川畑大悟 阿部和広	36	木村文紀																			
8:00	ホテル出発																													
9:10	球場到着後 アップ開始 体幹 チェック 行程 コーチ指示																													
11:10	終了																													
12:30	守備(シートノックはサードユニ)																													
13:00	試合開始 F-DB										試合開始																			
	個別練習 捕 65 走 39 44 内 打 (コーチ指示)																													
	個人練習 クールダウン																													