

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				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	背番号	名前	51	63	121	53	37	40	46	22	58	16	114	115	146	123	55	113
	48	上野響平	9	中島卓也	31	高濱祐仁	39	有菌直輝	27	古川裕大	161	148	石川直也	北浦竜次	福島蓮	長谷川威展	柿木蓮	福田俊	畔柳享丞	杉浦稔大	谷川昌希	達孝太	松本遼大	齊藤伸治	田中瑛斗	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰
	67	片岡奨人	32	谷内亮太	112	樋口龍之介	68	石川亮	64	田宮裕涼	姫野優也	高山優希																
	69	宮田輝星	26	浅間大基	36	木村文紀	44	阪口樂	65	梅林優貴	4	124	上原健太	122	上川畑大悟	阿部和広												
9:30	体幹 アップ コンディショニング PC×6																											
10:30	CB ベッパ 塁間スロー シートノック																											
11:00	ライブBP 27 65 122 67																											
	走塁																											
11:45	ランチ																											
12:30	準備																											
12:45	行程																											
	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁																							
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備																							
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル																							
	ドリル	守備	走塁	打撃	TEE																							
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃																							
	個別練習 内 走 69 122 捕 68 27 打ケース 39 44 メイン 31 26 室内 フリー																											
	個人練習 クールダウン																											
9:30	体幹 アップ																											
10:05	CB																											
11:00	準備											<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                 P             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                 投内連携 と rundown(サブ)             </div>																
	走塁																											
	ランチ																											
	準備																											
	行程																											
	個別練習 内 走 69 122 捕 68 27 打ケース 39 44 メイン 31 26 室内 フリー																											
	個人練習 クールダウン																											