



野手		グループA								グループB				野手																				
		グループA				グループB				グループB				グループC				グループD																
		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	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									
TIME	8	浅間大基	39	有菌直輝	27	古川裕大	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	19	93	12	16	22	25	29	41	48	54	115	121	123	130	196	55	113	114	162	46	126	128	137	168
	9	中島卓也	44	阪口樂	60	郡拓也	68	星野ひので	124	阿部和広	玉	田	矢	達	杉	宮	細	ロ	齋	安	齊	福	柳	鍵	孫	松	加	松	宮	畔	中	山	柿	松
	35	福田光輝	61	今川優馬	165	梅林優貴	111	濱田泰希	127	山口アタル	井	中	澤	孝	浦	西	野	ドリ	藤	安	藤	島	川	谷	易	浦	加	本	内	柳	山	本	木	岡
	36	宮崎一樹					112	平田大樹			大	瑛	宏	太	稔	尚	晴	リ	友	西	伸	蓮	大	陽	磊	慶	藤	遼	春	亨	晶	晃	蓮	洗
						125	藤田大										ゲ	貴	翔	治														
	VS サムスン・ライオンズ(練習試合)								トレーナー指示				9:05 アーリーワーク 29 54 55 121 123 196								トレーナー指示				VSサムスン・ライオンズ									
7:30	バス出発(ホテル駐車場)																																	
8:15	スタッフMTG																																	
9:00	全体アップ コンディショニング ラン*ラダー ドリル*MBツイスト2種																																	
9:35	行程(コーチ指示)																																	
10:55	ランチ																																	
12:10	2nd up シートノック																																	
13:00	GAME																																	
	先発 57																																	
	DH:125																																	
	打順⇒36 56 8 39 35 61 44 125 33																																	
	控え 9 27 60 65 68 111 112 165																																	
	クールダウン・エクササイズ																																	
	9:25 集合																																	
	9:30 全体アップ(残留) CB																																	
10:30	P 19 93																																	
	PFP(サブ) 12 16 22 25 29 41 48 54 115 121 123 130 196																																	
	コンディショニング ラン*30/20/10mレペx4 ドリル*Wレグ3種																																	
	クールダウン・エクササイズ																																	
	7:30 バス出発 (ホテル駐車場)																																	
	8:15 スタッフMTG																																	
	9:00全体アップ																																	
	CB																																	
	ゲーム準備																																	
	ランチ																																	
	GAME																																	
	先発 57(3) 47(3) 63(1) 46(1) 126(1)																																	
	予備 128 137 168																																	