



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													
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	玉井大翔	田中瑛斗	矢澤宏太	達孝太	杉浦稔大	宮西尚生	細野晴希	ロドリゲス	齋藤友貴哉	安西叶翔	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	鍵谷陽平	孫易磊	松浦慶斗	加藤大和	松本遼大	宮内春輝	畔柳亨丞	中山晶量	山本晃大	柿木蓮	松岡洸希		
	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																										
	36	宮崎一樹						112	平田大樹																											
							125	藤田大清																												
	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 先発 57 61 36 DH:125 39 56 35 8 33 44																																			
13:00	GAME 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 12 16 22 25 29 41 48 54 115 121 123 130 196 PFP(サブ)																																			
	コンディショニング ラン*30/20/10mレペx4 ドリル*Wレッグ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																																			