



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		
10	清水優心	9	中島卓也	27	マルティネス	4	アルシア	64	谷口雄也	20	上原健太	14	加藤貴之	1	斎藤佑樹
44	森山恵佑	18	岡大海	19	トンキン	23	渡邊諒	65	太田賢吾	30	鎌谷陽平	15	上沢直之	34	堀瑞輝
8	近藤健介	12	松本剛	31	村田透	32	大累進	68	石川亮			20	上原健太	49	公文克彦
2	杉谷拳士	58	横尾俊建	39	高梨裕稔	45	平沼翔太					25	宮西尚生	59	吉田侑樹
5	レアード	38	石井一成	43	白村明弘							41	ロドリゲス		
6	中田翔	21	清宮幸太郎	28	新垣勇人							47	田中豊樹	17	浦野博司
7	西川遥輝			29	井口和朋							54	玉井大翔		※トレーナー指示
				51	石川直也										

○ゲーム組

○残留練習→ ゲーム組(&残留組)

●9:20 ホテル発		9:30 室内アップ		9:00 アップ(サブ)		
9:50	到着	10:00	CB	9:30 CB		
10:25	アップ	ノック		P	PFP ゴロ捕	PFP ゴロ捕
		BT		肩トレ	コンディショニング	コンディショニング
		4, 68, 32		コンディショニング		
		64, 23				
		45, 64				
10:50	BT(1ヶ所 75分)					
(~12:05)	10 38					
	44 21					
	8					
	2					
	5					
	6					
	7					
	9					
	18					
	12					
	58					
12:20	シートノック					
13:00	練習試合 VS E(金武)					

投手陣
ゲーム準備
先発27,19,31,39,43
予備28,29,51

●11:20 室内出発