



TIME	○ゲーム組								○残留練習→ゲーム組		○残留練習組				○国頭練習組					
	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F		グループG		グループH		グループI		グループJ	
	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
	5	大田泰示	44	森山恵佑	16	有原航平			2	杉谷拳士			1	斎藤佑樹	14	加藤貴之	6	中田翔	9	中島卓也
	7	西川遥輝	144	海老原一佳	20	上原健太			22	鶴岡慎也			15	上沢直之	27	マルティネス	8	近藤健介		
	12	松本剛			28	ハンコック			42	黒羽根利規			19	金子弐大	34	堀瑞輝				
	21	清宮幸太郎			29	井口和朋			68	石川亮			25	宮西尚生	35	西村天裕				
	99	王柏融			30	鍵谷陽平			23	渡邊諒					36	中村勝				
	26	浅間大基			33	パーベイト			67	岸里亮佑					49	公文克彦				
	32	谷内亮太			41	ロドリゲス									51	石川直也				
	38	石井一成			54	玉井大翔									52	宮台康平				
	45	平沼翔太																		
	58	横尾俊建																		
9:10	スタッフ								9:30 UP(室内)		9:30 UP(室内)									
●9:50	ホテル出発								10:00 BT		10:00 CB									
10:20	到着								22,42											
11:05	UP(サブG)								2,68											
11:25 (~12:15)	BT(50分 2ヶ所) ランチ								23,67											
									●11:20 室内出発		P準備		各塁スロー牽制		9:45 体幹					
											P		コンディショニング							
											コンディショニング									
											個人練習									
											クールダウン									
											ランチ									
12:35	シートノック																			
13:00	練習試合 VS 阪神タイガース 26(5),38(4),7(8),99(7),21(3),44(9),144(D),68(2),45(6) 先発16(1),33(2),41(2),28(1),20(2),54(1),29(予備),30(予備)																			
	コンディショニング																			

