



野手										
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	
	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
23	伏見寅威	3	加藤豪将	38	石井一成	7	松本剛	61	今川優馬	
27	古川裕大	4	上川畑大悟	44	阪口樂	8	浅間大基	66	万波中正	
30	宇佐見真吾	5	野村佑希	56	細川凌平	37	江越大賀			
65	梅林優貴	6	アルカンタラ	58	奈良間大己	50	五十幡亮汰			
		21	清宮幸太郎							

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	
	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
	12	矢澤宏太	14	加藤貴之	15	上沢直之	18	吉田輝星	28	河野竜生
			26	田中正義	17	伊藤大海	20	上原健太	29	井口和朋
					24	金村尚真	47	鈴木健矢	46	畔柳亨丞
					45	ポンセ	48	齋藤友貴哉	57	北山巨基
					62	宮内春輝	51	石川直也	63	北浦竜次
							53	長谷川威展	67	齋藤綱記
							59	根本悠楓	68	松岡洸希

9:10 スタッフM

9:30 アップ・コンディショニング(50/30/10レペ×2)

10:10 CB

10:25 打撃練習

11:55 終了

ランチ

12:30 シートノック

13:00 紅白戦(7イニング)

BT順	
27	65
23	30
56	58
5	21
12	66
44	37
8	61
7	50
4	6
3	38
39	43

白(ホームユニ)

白) 50.12.7.5.21.4.38. 30.37.23
紅) 8.43.61.6.27.66.56.58.44.65.39

紅(サードユニ)

個人練習
 打) 5.21.37.44
 捕) コーチ指示
 内) 56
 外) 61
 当日指示) 12

9:10 スタッフM

9:30 アップ

野手メニュー

野手メニュー	CB(サブ)	
	PFП・ゴロ捕(サブ)	ゴロ捕(サブ)
	P	コンディショニング ゲーム準備
	コンディショニング 50/30/10レペ×2 Sレグ3種×2	ランチ
	ランチ	紅白戦 全員1イニング
個人練習	紅 47→20→48→59→18→53→51 白 46→29→67→68→28→63→57 個人練習	

13:00