



TIME	野手										投手										
	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	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	
	3	加藤廉将	4	上川畑大悟	5	野村佑希	23	伏見寅威	27	古川裕大	14	加藤貴之	20	上原健太	24	金村尚真	57	北山亘基	53	長谷川威展	
	6	アルカンタラ	12	矢澤宏太	21	清宮幸太郎	50	五十幡亮汰	30	宇佐見真吾	15	上沢直之	28	河野竜生	45	ボンセ			63	北浦竜次	
	7	松本剛	38	石井一成	37	江越大賀	56	細川凌平	65	梅林優貴	17	伊藤大海	29	井口和朋	59	根本悠輝			67	齋藤綱記	
	8	浅間大基	61	今川優馬	44	阪口崇	58	奈良間大己	66	万波中正	18	吉田輝星	46	畔柳亨丞	62	宮内春輝			68	松岡洗希	
											26	田中正義	51	石川直也							
											47	鈴木健矢									
9:10	スタッフM										9:10	スタッフM									
9:30	アップ・コンディショニング プロアジリティ×4(測定)										9:30	アップ									
	CB											CB(サブ)									
10:15	ゲーム前練習											P									
	ランチ											ゴロ捕									
12:15	セカンドアップ(国頭組)											コンディショニング プロアジリティ×8(5m/10m/5m)(測定)									
12:25	シートノック											MBスクワット4種									
13:00	紅白戦(9イニング)											個人練習									
	<p>紅組(三塁側)</p> <p>23 DH:12</p> <p>紅組控え→30.64.32.36.127</p>											<p>白組(一塁側)</p> <p>27 DH:44</p> <p>白組控え→65.60.39.9.199</p>									
	先 紅組⇒50.12.7.5.21.4.38.23.37											ランチ									
	後 白組⇒8.43.61.6.27.66.56.58.44											紅白戦 全員1イニング									
	個人練習											(紅組) 13→22→52→35→67→55→115→121→137									
	打)7.37.61.66											(白組) 16→33→40→63→53→68→114→123→161									
	捕)コーチ指示																				
	内)5.21																				
	外)コーチ指示																				
	当日指示)12																				