



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

TIME	投手									
	グループA		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
	14	加藤貴之	15	上沢直之	24	金村尚真	20	上原健太	51	石川直也
	17	伊藤大海	18	吉田輝星	26	田中正義	28	河野竜生	53	長谷川威展
			46	畔柳亨丞	45	ポンセ	29	井口和朋	57	北山亘基
			47	鈴木健矢	59	根本悠楓	35	西村天裕	62	宮内春輝
							40	福田俊	115	齊藤伸治

**VS 東北楽天ゴールデンイーグルス(練習試合)**

9:30 ・バス出発(球場正面)

10:25 ・スタッフM

10:40 ・アップ・コンディショニング(MBスクワット)

11:15 ・BT(2ヶ所)

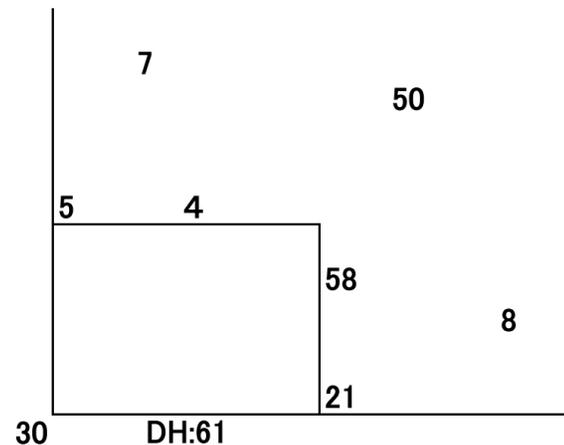
BT順	
27	30
7	8
58	4
50	61
5	21
6	3
37	66
12	38
56	65
44	

名護残留  
23

12:15 ・BT終了

12:20 ・シートノック

13:00 ・プレイボール



スタメン⇒50.8.7.5.21.4.61.30.58

- 個別
- 打)コーチ指示
- 捕)コーチ指示
- 内)志願者
- 外)コーチ指示

9:30

アップ(メイン)

CB(メイン)

P

コンディショニング

Tドリル×8

MBスクワット4種

(正面・片足・踏み込み・横歩き)

個人練習

ランチ

ゲーム組

9:30 球場出発

10:40 アップ

CB

ゴロ捕

コンディショニング

ランチ

13:00 プレイ

先)20(2)→28(2)→35(1)→29(1)

→40(1)→51(1)→53(1)

予備:115・62・57