



VS阪神タイガース(名護)13:00

着用:ホーム用

日付:2023年 2月 24日

| 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 |    | 試合組   |                |    |    |    |     |     |     | グループA   |      |                | グループB  |     |     | グループC |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 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 | 22  | 35             | 52 | 67 | 68 | 121 | 123 | 128 | 137   | 13   | 33             | 63   | 114 | 115 | 16    | 46 | 55 | 161 | 93 | 34 | 48 | 54 | 126  |      |
| <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">コーチ指示</p> |   |       |    |       |    |       |    |       |    | <p style="text-align: center;">杉浦稔大<br/>西村天裕<br/>池田隆英<br/>齋藤綱記<br/>松岡洸希<br/>福島蓮<br/>柳川大晟<br/>山本晃大<br/>柿木蓮</p>   |                |    |    |    |     |     |     | <p style="text-align: center;">生田目翼<br/>立野和明<br/>北浦竜次<br/>松本遼大<br/>齊藤伸治<br/>達孝太<br/>畔柳享丞<br/>松浦慶斗<br/>姫野優也<br/>田中瑛斗<br/>堀瑞輝<br/>齋藤友貴哉<br/>安西叶翔<br/>中山晶量</p>   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
|   |   |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     |   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    | <p style="text-align: center;">トレーナー指示</p> |      |
|   |   |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     |   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    | 124  | 阿部和広 |
| 7:15  | ホテル出発7:15(駐車場)  |       |    |       |    |       |    |       |    | 8:15  | ホテル出発8:15(駐車場) |    |    |    |     |     |     |   | 7:15 | ホテル出発7:15(駐車場) |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 9:00  | <p>スタッフMTG(球場到着後)</p> <p>体幹・チェック</p> <p>コンディショニング<br/>10/5/10シャトルx2</p> |       |    |       |    |       |    |       |    | <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">VS阪神タイガース</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">10:00 アップ</p> <p style="text-align: center;">CB</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">ゲーム準備</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">13:00 プレイボール</p> |                |    |    |    |     |     |     | <p>スタッフMTG(球場到着後)</p> <p>体幹・チェック</p> <p>CB</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">P</p> <p style="text-align: center;">PFP(サブ)</p> <p>コンディショニング<br/>ラン*30/20/10スプリントx3<br/>ドリル*MBスクワット4種</p> |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 9:45  | BT(2箇所)   |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     | <p style="text-align: center;">監督指示</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">ブルペン傾斜確認</p>   |      |                | <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">トレーナー指示</p> |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 11:00   |   |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     |   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 12:05   | セカンドアップ   |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     |   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 12:20   | シートノック  |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     |   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |
| 13:00   | プレイボール  |       |    |       |    |       |    |       |    |   |                |    |    |    |     |     |     |   |      |                |  |     |     |       |    |    |     |    |    |    |    |  |      |