



野手

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		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		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																																																																						
	2	マルティネス	7	松本剛	4	上川畑大悟	5	野村佑希	10	清水優心		31	マーフィー	18	山崎福也	14	加藤貴之	32	黒木優太	13	生田目翼	3	加藤豪将	37	江越大賀	23	伏見寅威	6	スティーブソソン	30	郡司裕也	47	鈴木健矢	17	伊藤大海	40	福田俊	24	金村尚真	38	石井一成	50	五十幡亮汰	58	奈良間大己	36	宮崎一樹	33	進藤勇也	57	北山亘基	20	上原健太	42	ザバラ	34	堀瑞輝	56	細川凌平	66	万波中正			99	レイエス	64	田宮裕涼	67	山本拓実	26	田中正義	52	池田隆英	59	根本悠楓											28	河野竜生				

9:10	スタッフM																			
9:30	UP・コンディショニング	<p style="text-align: center;"><b>野手コンディショニング</b></p> <p style="text-align: center;">ゲームメンバー⇒Sレッグ</p> <p style="text-align: center;">メンバー外⇒50/40/30mインターバル×3 ※BT後</p>																		
10:00	BT																			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>64</td><td>33</td></tr> <tr><td>23</td><td>10</td></tr> <tr><td>3</td><td>38</td></tr> <tr><td>7</td><td>37</td></tr> <tr><td>66</td><td>50</td></tr> <tr><td>2</td><td>99</td></tr> <tr><td>6</td><td>30</td></tr> <tr><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>58</td><td>56</td><td>36</td></tr> </table>		64	33	23	10	3	38	7	37	66	50	2	99	6	30	5	4	58	56
64	33																			
23	10																			
3	38																			
7	37																			
66	50																			
2	99																			
6	30																			
5	4																			
58	56	36																		
	ランチ																			
12:20	2UP																			
12:30	シートノック																			
13:00	紅白戦 (白組ホームユニ・紅組サードユニ)																			
	後)白組⇒58(6)・56(4)・61(7)・53(9)・5(5)・64(2)・36(8)・35(3)・33(DH)・165(DH)																			
	先)紅組⇒30(3)・50(8)・38(4)・10(2)・39(5)・4(6)・37(7)・60(DH)・43(DH)・44(9)																			
	個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)3・38 外)コーチ指示																			

9:10	スタッフM	
9:30	UP	<p style="text-align: center;">10:30</p> <p style="text-align: center;">UP</p> <p style="text-align: center;">CB</p> <p style="text-align: center;">ゲーム準備</p> <p style="text-align: center;">ランチ</p> <p style="text-align: center;">ゲーム</p> <p style="text-align: center;">紅組 59(2)⇒13(1)⇒63(1)⇒51(1)</p> <p style="text-align: center;">白組 24(2)⇒34(1)⇒128(2)</p>
	P	サインプレー確認(室内)
		P
		コンディショニング 50/40/30mインターバル×5 MBSQ5種
		個人練習
		ランチ

紅白戦⇒紅組(先攻サードユニ) 白組(後攻ホームユニ)