



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																
	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	17	伊藤大海	13	生田目翼	28	河野竜生	24	金村尚真																
	3	加藤政将	37	江越大賀	23	伏見賢威	6	ステイーブソン	30	郡司裕也	57	北山亘基	14	加藤貴之	34	棚田輝	31	マーフィー																
	38	石井一成	50	五十櫻亮汰	58	奈良間大己	36	宮崎一樹	33	進藤勇也	45	バーヘイゲン	18	山崎福也	42	ザベラ	32	黒木優太																
	56	細川凌平	66	万波中正			99	レイエス	64	田宮裕涼	63	北浦竜次	20	上原健太	47	鈴木健矢	40	福田俊																
													26	田中正義	52	池田隆英	59	根本悠輝																
9:10	スタッフM										9:10	スタッフM																						
9:30	UP・コンディショニング										9:30	UP																						
10:00	BT										10:30	UP																						
	64	33	10	23	野手コンディショニング PCx6 リズムクランジx2 フロントステップx2										CB(ブルペン横)		CB(室内)																	
	2	30	7	37											P		サインプレー・牽制練習(室内)																	
	99	6	3	5											コンディショニング 200m+100mx5										ゲーム準備									
	4	38	50	66																					ランチ									
	36	56	58	個人練習																														
																									ランチ									
12:00	集合写真撮影 (ホームユニホーム着用)														12:00	集合写真撮影																		
12:10	2UP														13:00	ゲーム																		
12:20	シートノック															紅組																		
13:00	紅白戦 (7イニング)															白組																		
	先攻)紅組⇒30(5),65(DH),66(9),99(3),8(8),7(7),33(2),58(4),9(6) ※紅組控え⇒10.36.37.39.43.44.68											24(2)-40(1)-67(1)-121(1)-130(1)-137(1)																						
	後攻)白組⇒61(9),6(7),5(DH),2(3),3(5),38(4),4(6),23(2),50(8) ※白組控え⇒35.53.56.60.64.165											59(2)-31(1)-32(1)-16(1)-123(1)-168(1)																						
	個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)38・56 外)コーチ指示																																	

紅白戦⇒紅組(先攻サードユニ) 白組(後攻ホームユニ) ※ホームユニ・サードユニ持ってきて下さい(当日チーム変更ありの為)

集合写真撮影 12:00 (ホームユニホーム着用)