



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		グループF	
	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	背番号	名前
	5	野村佑希	2	マルティネス	7	松本剛	12	矢澤宏太	30	郡司裕也		18	山崎福也	17	伊藤大海	13	生田目翼	14	加藤貴之	22	杉浦隼大	16	達孝太
	43	水野達稀	4	上川畑大悟	50	五十幡亮汰	23	伏見寅威	33	進藤勇也		26		26	田中正義	24	金村尚真	41	福谷浩司	25	宮西尚生		
	58	奈良間大己	21	清宮幸太郎	61	今川優馬	53	水谷瞬	60	吉田賢吾		28	河野竜生	57	北山亘基	45	バーベイゲン	37	古林貴樹				
			38	石井一成	66	万波中正	127	山口アタル	64	田宮裕涼				67	山本拓実	94	福島蓮	42	ザバラ	48	齋藤友貴哉		
																95	柳川大晟	52	池田隆英				

9:10	スタッフM	紅白戦	BT順 23・98 30・33 56・与那嶺 5・2 4・38 7・66 8・50 53・127 21・60 61・12 58・43 54・65・18
9:45	スパイクチェック開始(UP各自・チェック前にコンディショニング実施)		
11:30まで	BT⇒MBSQ2種		
	ランチ		
12:10	2UP		
12:20	シートノック		
13:00	プレイ(6イニング)		
12 (58) 21 54 38 (紅) 163 5 50 127 (8) 61 (65) 60 43 4 (56) (白) 16 66 2 DH:8.58.98 DH:53.65.与那嶺.56			
先攻(紅)⇒50(8).12(7).21(5).5(3).127(9).8(DH).54(6).38(4).33(2).58(DH).98(DH)			
後攻(白)⇒66(9).61(7).53(DH).30(2).2(3).7(8).4(4).60(5).43(6).65(DH).与那嶺(DH).56(DH)			
個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)43・58 外)コーチ指示			

9:10	スタッフM	コンディショニング クイックネスサーキット×4 MBSQ5種 個人練習 ランチ 11日 LiveBP 45 11日 ゲーム参加:13. 42. 48. 67	10:30 UP CB コンディショニング ゲーム準備 白組)16(1)－128(2)－114(1)－168(2) 紅組)163(2)－162(2)－126(2)
9:45	スパイクチェック開始(UP各自)		
	CB準備(10分)		
	CB(サブ)		
	コンディショニング	P	P準備
	打撃		P