



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

| 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 |
| | 12 | 矢澤宏太 | 14 | 加藤貴之 | 15 | 上沢直之 | 18 | 吉田輝星 | 28 | 河野竜生 |
| | | | 26 | 田中正義 | 17 | 伊藤大海 | 20 | 上原健太 | 29 | 井口和朋 |
| | | | | | 24 | 金村尚真 | 47 | 鈴木健矢 | 46 | 畔柳亨丞 |
| | | | | | 45 | ポンセ | 48 | 齋藤友貴哉 | 57 | 北山巨基 |
| | | | | | 62 | 宮内春輝 | 51 | 石川直也 | 63 | 北浦竜次 |
| | | | | | | | 53 | 長谷川威展 | 67 | 齋藤綱記 |
| | | | | | | | 59 | 根本悠楓 | 68 | 松岡洸希 |

9:10 スタッフM

9:30 アップ・コンディショニング(50/30/10レペ×2)

10:10 CB

10:25 打撃練習

11:55 終了

ランチ

12:30 シートノック

13:00 紅白戦(7イニング)

| BT順 | |
|-----|----|
| 27 | 65 |
| 23 | 30 |
| 56 | 58 |
| 5 | 21 |
| 12 | 66 |
| 44 | 37 |
| 8 | 61 |
| 7 | 50 |
| 4 | 6 |
| 3 | 38 |
| 39 | 43 |

白(ホームユニ)

DH: 23.12

紅(サードユニ)

DH: 65.44.39

白) 50.12.7.5.21.4.38. 30.37.23
 紅) 8.43.61.6.27.66.56.58.44.65.39

個人練習
 打) 5.21.37.44
 捕) コーチ指示
 内) 56
 外) 61
 当日指示) 12

9:10 スタッフM

9:30 アップ

野手メニュー

| | | |
|--------|--|--------------------|
| 野手メニュー | CB(サブ) | |
| | PFP・ゴロ捕(サブ) | ゴロ捕(サブ) |
| | P | コンディショニング ゲーム準備 |
| | コンディショニング 50/30/10レペ×2 Sレッグ3種×2 | ランチ |
| | ランチ | 紅白戦 全員1イニング |
| 個人練習 | 紅 47→20→48→59→18→53→51 白 46→29→67→68→28→63→57 | |
| | 個人練習 | |

13:00

個人練習