



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

TIME	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			
	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
	15	上沢直之	18	吉田輝星	14	加藤貴之	24	金村尚真	22	杉浦稔大	53	長谷川威展
	20	上原健太	46	畔柳亨丞	17	伊藤大海	26	田中正義	28	河野竜生	57	北山亘基
					40	福田俊	45	ポンセ	29	井口和朋	68	松岡洸希
					59	根本悠楓	62	宮内春輝	47	鈴木健矢	121	福島蓮
									51	石川直也		
									52	池田隆英		

VS 東北楽天ゴールデンイーグルス(練習試合)

9:30 ・バス出発(球場正面)

10:30 ・スタッフM

10:50 ・アップ・コンディショニング(Tドリル×6)

11:15 ・BT(2ヶ所)

BT順	
23	30
7	37
38	4
50	3
5	21
6	8
61	66
12	58
56	65

7

50

5 4

47 38

21

23 DH:3 37

スタメン⇒50. 3. 7. 5. 21. 4. 38. 23. 37

12:15 ・BT終了

12:20 ・シートノック

13:00 ・プレイボール

個別
 打)コーチ指示
 捕)コーチ指示
 内)志願者
 外)コーチ指示

9:30

アップ

CB(サブ)

P	P準備
	P

コンディショニング
50mスラローム×10
Wレッグ3種

個人練習

ランチ

ゲーム組

9:30 球場出発

10:50 アップ

CB

ゴロ捕

コンディショニング

ランチ

13:00 プレイ

先)47(2)→53(1)→57(1)→121(1)
→52(1)→22(1)→68(2)

予備:28・29・51