



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		14	加藤貴之	17	伊藤大海	31	マーフィー	13	生田目翼			
	3	加藤豪将	37	江越大賀	23	伏見寅威	6	スティーンソン	30	郡司裕也		47	鈴木健矢	18	山崎福也	32	黒木優太	20	上原健太			
	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		52	池田隆英	24	金村尚真	40	福田俊	34	堀瑞輝			
	56	細川凌平	66	万波中正			99	レイエス	64	田宮裕涼		57	北山亘基	26	田中正義	42	ザバラ	63	北浦竜次			
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											CB(サブ)										
	64	10					野手コンディショニング ダイアゴナルタップx4 Wレッグ3種					P	PFP(サブ)								ゲーム準備	
	23	33										コンディショニング 50/30/10m×4 Sレッグ3種x2								ランチ		
	30	2																	13:00	ゲーム		
	7	66																	紅組	63(2)⇒34(1)⇒51(1)⇒128(2)		
	99	6																	白組	20(2)⇒13(2)⇒115(1)⇒126(1)		
	3	38																				
	37	50																				
	4	5																				
	56	58	36																			
	ランチ											個人練習										
	ランチ											ランチ										
12:10	2UP											8日サインプレー参加 17,18,24,42,59										
12:20	シートノック																					
13:00	紅白戦 (6イニング)																					
	先攻)紅組⇒43(5).8(9).3(4).2(3).53(7).39(DH).4(6).50(8).23(2)																					
	後攻)白組⇒38(4).7(7).6(8).99(DH).66(9).5(5).30(3).33(2).9(6)																					
	個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)5・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)