

"一"を大事に！！



着用： ビジター用

日付：2024年2月23日

野手										投手																										
TIME	グループA		グループB		グループC		グループE		グループF		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	16	121	123	130	22	32	19	46	29	41	54	196	48	115	168	55	114	162	25	93	126	128	137			
											達孝太	福島蓮	柳川大晟	鍵谷陽平	杉浦稔大	黒木優太	玉井大翔	畔柳亨丞	細野晴希	ロドリゲス	安西叶翔	孫易磊	齋藤友貴哉	齋藤伸治	松岡洸希	松浦慶斗	松本遼大	宮内春輝	宮西尚生	田中瑛斗	中山晶量	山本晃大	柿木蓮			
8:30	スタッフMTG								トレーナー指示		9:05 アーリーワーク 29 46 54 55 121 123 196																									
8:50	アップ(教育対象選手)メイン										トレーナー指示																									
9:05	チェック(メイン)		ビジター用ユニフォーム								VSサムスン・ライオンズ																									
9:20	行程(2カ所)				27古川 165梅林						9:00 出発 (ホテルフロント)																									
10:20					9:45ブルペン						10:30 アップ																									
10:30	ランチ(球場)										コンディショニング ラン/ドリル*なし								CB																	
11:00	バス出発		ランチ後出発								ゲーム準備																									
12:20	セカンドアップ										ランチ																									
12:30	シートノック		サード用ユニフォーム								GAME																									
13:00	VSサムスン・ライオンズ 13:00										ホーム用ユニフォーム								先発 13(2) 25(1) 52(1) 26(1) 93(2) 63(1) 34(1) 予備 126 128 137																	
	<p>61 44 58 60 36 64 39</p>										先発：13 DH：12								コンディショニング ラン*10/5/10シャトルx8 ドリル*バードリル3種x2																	
	打順 12(D) 58(6) 8(8) 39(3) 64(2) 60(4) 61(7) 44(5) 36(9)										控え 27 165 9 35 65 68 111 112 125								基本守備 29 196																	
	クールダウン・エクササイズ										個別																									
	クールダウン・エクササイズ										クールダウン・エクササイズ																									