



ゲーム不参加：ビジターエフォーム
 紅：ビジターエフォーム(練習はホーム)
 白：ホームエフォーム(練習はビジター)

	野手				投手															
	A	B	C	D	A		B	C		D										
10:00	5 31 37	3 7 25	0 2 23	9 32 33	13 17 00 16	00	11 15 16 19 24	18 21	60 63	40 61	36 52	38 39	46 65 22 35	22	28 35 49 53 56 65	27 47	10:00			
	W-UP (M)																10:00			
10:30	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	走塁 (M)	着替え・CB (T)												10:30			
	走塁 (M)	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	紅白戦準備												BP準備	PFP (SB)		10:45
	守備 (M)	走塁 (M)	BT (M)	TEE (M)													BP	PFP (SB)		11:15
11:30	TEE (M)	守備 (M)	走塁 (M)	BT (M)													22	PFP (SB)		11:15
																	00	PFP (SB)		11:15
	ランチ																			
12:00	シートノック (M)																			
12:30	紅白戦 (8イニング)				紅白戦 (各2イニング)								PFP (SB)							
	紅 白 1 37 CF 1 63 CF 2 23 DH 2 0 SS 3 7 2B 3 3 RF 4 2 1B 4 25 LF 5 5 SS 5 36 SS 6 31 DH 6 40 3B 7 61 RF 7 51 DH 8 38 3B 8 60 2B 9 33 LF 9 9 C 10 39 C 10 32 DH				紅 白 13 17 ↓ ↓ 46 20 ↓ ↓ 62 67 ↓ ↓ 12 58								P (B)				P (B)			
	ランチ																			
	RUN+強化 (R)																			
	個別練習																			
	コンディショニング (M)																			
	個別練習																			
	打撃 2 5 2 3 7 (M)				RUN+強化 (R)								WT							
	守備 捕手 9 3 2 (SB)				個別練習								WT							
	内野手 5 3 8 (SB)				WT								WT							
	外野手 3 (M)				WT								WT							
	捕手	9 黒羽根利規 3 2 高城俊人 3 9 嶺井博希			投手								00 東野峻 11 山口俊 13 柿田裕太							
	内野手	0 山崎憲晴 2 ロベス 5 倉本寿彦											15 井納翔一 16 加賀繁 17 三嶋一輝							
		7 石川雄洋 3 6 柳田殖生 3 8 山下幸輝											18 三浦大輔 19 山崎康晃 21 岡島秀樹							
		4 0 飛雄馬 5 2 バルディリス 6 0 加藤政義											22 高崎健太郎 24 林昌範 27 久保康友							
	外野手	3 梶谷隆幸 2 5 筒香嘉智 3 3 乙坂智			28 福地元春 3 5 三上朋也 4 6 田中健二郎															
		3 7 桑原将志 6 3 関根大気 6 1 松本啓二朗			4 7 高橋尚成 4 9 モスコソ 5 3 エレラ															
					5 6 長田秀一郎 6 5 国吉佑樹															

※練習参加 (投手) 12 小林寛 20 須田幸太 58 大田阿斗里 62 萬谷康平 67 加賀美希晃 (内野手) 23 内村賢介 51 宮崎敏郎 (外野手) 31 赤堀大智

(練習場所)

- (M) メイン球場
- (SS) 球場横室内練習場
- (SB) サブグラウンド
- (T) 多目的広場
- (S) 室内練習場
- (R) 陸上競技場
- (B) ブルペン

(練習項目)

- B バント
- EX エクササイズ
- BS バスター
- PFP 投内連係
- BT 打撃練習
- CB キャッチボール
- TEE ティ打撃
- P 投球練習
- WT ウエイトトレーニング

※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。