



練習：ビジターユニホーム
ゲーム：ホームユニホーム

野手		投手	
ゲーム参加		ゲーム参加	B
9 32 39 0 2 5 7 36 38 40 51		11 12 16 24	00 13 15 17 18 19
52 3 25 26 31 37 61 63		35 46 47 65	21 22 27 28 49 53
9:00	W-UP (M)	10:00 W-UP (T)	W-UP (M)
9:40	BT回り (M)	ゲーム準備	着替え・CB (T)
			ゴロ捕 (SB)
			P (B)
			バント TEE EX (S)
10:50	ランチ		ランチ
12:00	セカンドアップ		
12:15	シートノック		
12:25			
13:00	<p>13:00 DB-T (宮野湾球場)</p> <p>1 2B 石川 雄洋 7 2 CF 関根 大気 63 3 RF 梶谷 隆幸 3 4 LF 筒香 嘉智 25 5 1B J.ロベス 2 6 DH 松本 啓二郎 61 7 SS 倉本 寿彦 5 8 C 黒羽根 利規 9 9 3B 山下 幸輝 38</p> <p>先発投手 山口 俊 11 T先発投手 藤浪 (右)</p>		<p>RUN+強化 (T)</p> <p>個別練習</p> <p>WT</p>
※ゲーム後の個別練習はコーチ指示			
捕手	9 黒羽根利規 32 高城俊人 39 嶺井博希		00 東野峻 11 山口俊 13 柿田裕太 15 井納翔一 16 加賀繁 17 三嶋一輝 18 三浦大輔 19 山崎康晃 21 岡島秀樹
内野手	0 山崎憲晴 2 ロベス 5 倉本寿彦 7 石川雄洋 36 柳田殖生 38 山下幸輝 40 飛雄馬 51 宮崎敏郎 52 パルティリス	投手	22 高崎健太郎 24 林昌範 27 久保康友 28 福地元春 35 三上朋也 46 田中健二郎 47 高橋尚成 49 モスコソ 53 エレラ 65 国吉佑樹
外野手	3 梶谷隆幸 25 筒香嘉智 31 赤堀大智 37 桑原将志 61 松本啓二郎 63 関根大気		

※ゲーム参加 (投手) 12 小林 寛 (外野手) 26 井手 正太郎

(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
- PF 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。