≪2019年3月2日（土）球春みやざきベースボールゲームズ／清武総合運動公園SOKKENスタジアム≫

W-up 9:00

野手

A

西浦	白崎	安達	福田	西野	後藤	大城	マレーロ	伏見	メネセス	吉田正	若月	頓宮	飯田	小田	T-岡田	山崎勝	佐野
00	2	3	4	5	8	10	12	23	33	34	37	44	45	50	55	62	93

TIME	野手 A
9:00	W-up
	ローテーション（9:30～10:15）
	セカンド-up 11:10
	シートノック　11:25～11:35
	E戦　12:00

特打	特守（内）	特守（外）	特守（捕）
コーチ指示	コーチ指示	00・93	希望者

投手

A

増井	アルバース	小林
17	27	39

B

松葉	岸田	東明	比嘉	エップラー	山本	榊原
11	18	26	35	42	43	61

C

山田	吉一	荒西	近藤	デイクソン	澤田	山田	岩本
13	14	15	20	32	49	57	91

TIME	投手 A	投手 B	投手 C
9:00	W-up（メイン）		
	CB（サブ）		
	ピッチング	PFP・牽制（サブ）	コンディショニング
	コンディショニング		ランニング
	ランニング		体幹
	体幹		ランチ
	ランチ		ゲーム準備
	自己調整	個別練習	E戦　12:00 SOKKENスタジアム
	↓		コーチ指示
	WT・ストレッチ・プール		
	【PFP 11・26・43・61】		
	3/3 E戦 14・15・20・35・49・57・91		