



北海道日本ハムファイターズ ~2023年度春季キャンプ~

【練習スケジュール 3日目 @名護】

日付: 2023.2.3

着用: ユニフォーム上下・ホーム

TIME	野手										投手																		
	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		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		グループF		グループG		グループH		グループI		
	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	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	
44	阪口崇	5	野村祐希	3	加藤豪将	4	上川畑大悟	23	伏見真威	47	鈴木健矢	28	河野竜生	18	吉田輝星	20	上原健太	46	畔柳亨丞	12	矢澤宏太	24	金村尚真	14	加藤貴之	14	加藤貴之	48	齋藤友貴哉
50	五十幡亮汰	21	清宮幸太郎	7	松本剛	6	アルカンタラ	27	古川裕大	63	北浦竜次	53	長谷川威展	26	田中正義	57	北山亘基					62	宮内春輝	15	上沢直之	17	伊藤大海	29	井口和朋
61	今川優馬	56	細川凌平	8	渡間大基	30	宇佐見真吾	38	梅林優貴			67	齋藤綱記											45	ボンセ	51	石川直也	59	根本悠楓
66	万波中正	58	奈良間大己	37	江越大賀	38	石井一成					68	松岡洗希																
9:10	スタッフM										スタッフM																		
9:30	アップ・コンディショニング(30m×3測定)										アップ																		
10:10	ベースランニング										CB(サブ)																		
10:30	GB										ゴロ捕(メイン)																		
10:40	PFP										PFP(サブ) 59含む																		
10:50	サインプレー										PFP・サインプレー(メイン)																		
11:10	ケースノック										サインプレー見学																		
	ランチ										P																		
12:30	行程										P																		
	打 Tee ドリル 守 走										コンディショニング																		
	走 打 Tee ドリル 守										30m×6(測定)・Wレッグ3種																		
	守 走 打 Tee ドリル										ランチ																		
	ドリル 守 走 打 Tee										牽制練習(サブ)																		
	Tee ドリル 守 走 打										個人練習(バント練習)																		
※ ドリル⇒レジスト走2種×3																													
個人練習 打)65.21.7.50 捕)27.30 内)4.38 外)44.61 当日指示)12																													