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　16日目　@名護 】

日付：　2023.2.19

着用：　ユニフォーム上下 ・ホーム

野手

TIME	グループA 背番号	グループA 名前	グループB 背番号	グループB 名前	グループC 背番号	グループC 名前	グループD 背番号	グループD 名前	グループE 背番号	グループE 名前
	8 50 61	淺間大基 五十幡亮汰 今川優馬	5 7 37 58	野村佑希 松本剛 江越大賀 奈良間大己	6 21 66	アルカンタラ 清宮幸太郎 万波中正	3 4 38 65	加藤豪将 上川畑大悟 石井一成 梅林優貴	23 27 30	伏見寅威 古川裕大 宇佐見真吾

VS 東北楽天ゴールデンイーグルス（練習試合）

8:50 ・スタッフM

9:10 ・アップ

9:25 ・チェック

9:35 ・CB

9:50 ・BT（ドリル）

11:10 ・BT終了

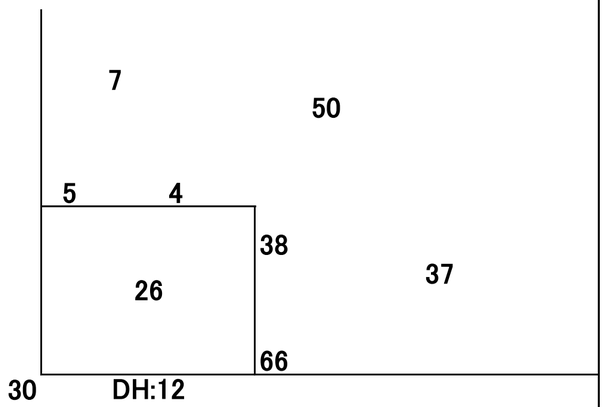
12:20 ・セカンドアップ

12:30 ・シートノック

13:00 ・プレイボール

名護ゲーム参加
野手→10・43
投手→13

BT順	
10	27
23	30
3	6
37	38
7	8
4	66
50	61
5	21
12	58
43	65



スタメン⇒ 50.12.7.5.66.4.38.30.37

個別
打）コーチ指示
捕）コーチ指示
内）志願者
外）コーチ指示

投手

TIME	グループA 背番号	グループA 名前	グループB 背番号	グループB 名前	グループC 背番号	グループC 名前	グループD 背番号	グループD 名前	グループD 背番号	グループD 名前
	18 24 41 47	吉田輝星 金村尚真 ロドリゲス 鈴木健矢	14 15 42 45 46 57 62	加藤貴之 上沢直之 ガント ポンセ 畔柳亨丞 北山亘基 宮内春輝	59 70	根本悠楓 メネズ	13 20 26 28 29	生田目翼 上原健太 田中正義 河野竜生 井口和朋	40 51 53	福田俊 石川直也 長谷川威展

8:50 ・スタッフM

9:10 ・アップ

CB(サブ)

P	PFP（サブ）

コンディショニング
30m×5・20m×5
シャッフル/リズミック/フロント各×2

特殊⇒57

ランチ

個人練習

VS 東北楽天ゴールデンイーグルス

10:15　アップ
CB（サブ）
コンディショニング
ゲーム準備

13:00　ゲーム

（先）26(2)→13(2)→20(3)→53(1)→51(1)

予備：28.29.40