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 19日目 @名護 】

日付： 2023.2.23

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
	12	矢澤宏太	6	アルカンタラ	3	加藤豪将	5	野村佑希	10	清水優心
	58	奈良間大己	7	松本剛	4	上川畑大悟	21	清宮幸太郎	23	伏見寅威
	66	万波中正	8	浅間大基	37	江越大賀	38	石井一成	27	古川裕大
					61	今川優馬	50	五十幡亮汰	30	宇佐見真吾

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
	20	上原健太	18	吉田輝星	19	玉井大翔	12	矢澤宏太	41	ロドリゲス
	29	井口和朋	24	金村尚真	25	宮西尚生	14	加藤貴之	45	ポンセ
	51	石川直也	59	根本悠楓	26	田中正義	15	上沢直之	53	長谷川威展
	70	メネズ			42	ガント	28	河野竜生	57	北山亘基
					47	鈴木健矢	40	福田俊	62	宮内春輝

VS 千葉ロッテマリーンズ（練習試合）

8:50 ・スタッフM

9:10 ・アップ（チェック）

9:35 ・CB

9:50 ・BT

12:20 ・2UP

12:30 ・シートノック

13:00 ・プレイボール

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

名護ゲーム参加
43

個別
打）コーチ指示
捕）コーチ指示
内）志願者
外）コーチ指示

8:50 ・スタッフM

9:10 ・アップ（チェック）

CB(サブ)

P | P準備

P

コンディショニング
10/10/10×5
5/5/10×5
クイックペッパー×3

ランチ

個人練習

10:15 UP（サブ）

CB

コンディショニング

ゲーム準備

ランチ

13:00 プレイボール

(先)14(2)→15(2)→45(1)→41(1)→12(1)→62(1)→57(1)

予備：28.40.53