

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 国頭



着用: ホーム

日付: 2023年 2月 3日

野手										
TIME	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	
	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
	10 60 64	清水優心 郡拓也 田宮裕涼	9 36 43	中島卓也 木村文紀 水野達稀	124 125 199	阿部和広 藤田大清 王柏融	32 39 127	谷内亮太 有蘭直輝 山口アタル		
									49	トレーナー指示 山田遥楓
7:50	早出 内 外 127 捕 60 打 39 43 124 125									
9:30	体幹 全体アップ									
10:15	ベースランニング									
10:30	CB									
10:45	PFP・サインプレー シートノック 外野2-2-2 コンディショニング ランニング * 300x3(タイムトライアル)									
12:00	ランチ									
12:50	行程									
	打撃	TEE・バント	走塁	守備						
	TEE・バント	打撃	守備	走塁						
	走塁	守備	打撃	TEE・バント						
	守備	走塁	TEE・バント	打撃						
	モグモグタイム 個別練習 内 43 外 捕 10 64 打 39 60 124 199 ウェイト									

投手																								
TIME	グループA			グループB				グループC						グループD				グループD						
	22	33	52	13	35	40	161	128	16	55	114	115	121	123	137	25	19	41	42	70	34	93	54	126
	杉浦稔大	立野和明	池田隆英	生田目翼	西村天裕	福田俊	姫野優也	山本晃大	達孝太	松浦慶斗	松本遼大	齊藤伸治	福島蓮	柳川大晟	柿木蓮	宮西尚生	玉井大翔	ロドリゲス	ガント	メネズ	堀瑞輝	田中瑛斗	安西叶翔	中山晶量
9:30	体幹 全体アップ																							
10:20	CB(サブ)																							
10:45	メインPFP		メインPFP				CBは午後 先にコンディショニング ランニング*300mx6(タイムトライアル) ドリル*リズムミックランジ2種 *シャッフルドリル2種						サブPFP				トレーナー指示							
			サインプレー				見学																	
			P				CB																	
							P																	
	コンディショニング ランニング*300mx6(タイムトライアル) ドリル*リズムミックランジ2種 シャッフルドリル2種																							
	※時間はコーチ指示																							
	各自セカンドUP																							
	CB																							
	サブPFPサイン																							
	ウェイト																							
	クールダウン																							