北海道日本ハムファイターズ ～2024年度春季キャンプ～
【 練習スケジュール 10日目 @名護】

日付： 2024.2.12
着用： ユニフォーム上下 ・ビジター

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
	2	マルティネス	7	松本剛	4	上川畑大悟	5	野村佑希	10	清水優心
	3	加藤豪将	37	江越大賀	30	郡司裕也	6	スティーブンソン	23	伏見寅威
	38	石井一成	50	五十幡亮汰	58	奈良間大己	36	宮崎一樹	33	進藤勇也
	56	細川凌平	66	万波中正			99	レイエス	64	田宮裕涼

VS サムスン・ライオンズ （練習試合）

9:20 バス出発 (球場)

10:35 スタッフM

10:55 UP・コンディショニング(Sレッグ3種)

11:15 BT (60分)

64・33
30・10
38・3
50・61
4・5
36・53
43・35
56・58

12:20 シートノック

13:00 プレイ

残留メンバー
2・23・6・7・37・66・99

UP 9:30

53
36
5 43
38
47
61
3
64 DH:35

打順⇒ 53・38・61・5・3・35・64・43・36

控え：10・30・33・4・56・58・50

個別
打)コーチ指示
捕)コーチ指示
内)コーチ指示
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E 背番号	グループE 名前
	18	山崎福也	13	生田目翼	26	田中正義	31	マーフィー	34	堀瑞輝
	32	黒木優太	14	加藤貴之	28	河野竜生	42	ザバラ	40	福田俊
			17	伊藤大海	52	池田隆英	45	バーヘイゲン	47	鈴木健矢
			20	上原健太	57	北山亘基			63	北浦竜次
			24	金村尚真	59	根本悠楓			67	山本拓実
									93	田中瑛斗
									115	斎藤伸治
									126	中山晶量
									128	山本晃大
									137	柿木蓮

9:30 UP

CB(サブ)

P

コンディショニング
ダイアゴナルタップx8
Wレッグ3種

個人練習

ランチ

13日 PFP/サインプレー参加
13・20・32・40・67

9:20 バス出発（球場）

UP

CB

ゲーム準備

ランチ

13:00 ゲーム

先発
47(2)-63(2)-34(1)-93(2)-115(1)-126(1)

予備：40.67.128.137