北海道日本ハムファイターズ ～2022年度春季キャンプ～

【 練習スケジュール 17日目 ＠名護 】

日付： 2022.2.21

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 38 49 56	杉谷拳士 石井一成 佐藤龍世 細川凌平	8 23 24	近藤健介 渡邉諒 野村佑希	12 50 61 155	松本剛 五十幡亮汰 今川優馬 難波侑平	3 21 43 66	王柏融 清宮幸太郎 水野達稀 万波中正	10 30 60	清水優心 宇佐見真吾 郡拓也

9:10 スタッフM

9:30 アップ

コンディショニング

10:00 CB

10:15 PFP・サインプレー

11:00 シートノック

11:30 ベースターンタイム計測

12:00 ランチ（Live BP：21・66）

13:00 ペッパー・行程

打	バント Tee	ドリル	守	走 スライディング
走 スライディング	打	バント Tee	ドリル	守
守	走 スライディング	打	バント Tee	ドリル
ドリル	守	走 スライディング	打	バント Tee
バント Tee	ドリル	守	走 スライディング	打

個人練習

特守
特打

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
	54 57 116	玉井大翔 北山亘基 古川侑利	15 17 18	上沢直之 伊藤大海 吉田輝星	13 28 33 35 47 52 62	生田目翼 河野竜生 立野和明 西村天裕 鈴木健矢 池田隆英 望月大希	14 25 29 34 59	加藤貴之 宮西尚生 井口和朋 堀瑞輝 根本悠楓	19 41	金子千尋 ロドリゲス

9:30 アップ
CB

10:15 ゴロ捕（メイン） / PFP（サブ）

PFP・サインプレー（メイン） / P

P

コンディショニング
200mレペ×８
MBスクワット

ランチ / Live BP

Tee打撃
13,33.47.57.59

個人練習