

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 20日目 @名護】

日付: 2022.2.25

着用: ユニフォーム上下・ホーム

野手										投手																					
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		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	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												
24	野村佑希	3	王柏融	2	杉谷拳士	12	松本剛	10	清水優心	25	宮西尚生	13	生田目翼	14	加藤貴之	47	鈴木健矢	35	西村天裕												
43	水野達稀	8	近藤健介	23	渡邊諒	21	清宮幸太郎	30	宇佐見真吾	29	井口和朋	18	吉田輝星	15	上沢直之	54	玉井大翔	52	池田隆英												
56	細川凌平	38	石井一成	49	佐藤龍世	60	郡拓也					33	立野和明	17	伊藤大海	57	北山亘基	62	望月大希												
61	今川優馬	50	五十幡亮汰	66	万波中正	155	難波侑平					34	堀瑞輝	19	金子千尋	59	根本悠楓	116	古川侑利												
														28	河野竜生																
														41	ロドリゲス																
9:10	スタッフM									9:30	アップ									10:30	アップ										
9:30	アップ										CB										CB										
	コンディショニング										P	PFP(サブ)										コンディショニング									
	BT(ゲーム前行程)											P	ゴロ捕(サブ)										シート準備								
	ランチ										コンディショニング										ランチ										
	シートノック										5/10/5mシャトル×8(測定)										シート打撃										
	シート打撃										ペッパー2種										35→52→35→52										
	特打:										ランチ										62→116→62→116										
	特守:61										個人練習																				