北海道日本ハムファイターズ ～2022年度春季キャンプ～

日付： 2022年 2月 1日

練習スケジュール 1日目 国頭

着用： ホーム

野手

	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	
	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
TIME	155 39	難波侑平 有薗直輝	44 48 112	阪口樂 上野響平 樋口龍之介	32 38 49	谷内亮太 石井一成 佐藤龍世	36 67 69	木村文紀 片岡奨人 宮田輝星	64 65 122	田宮裕涼 梅林優貴 速水隆成
										トレーナー指示
									124 21	阿部和広 清宮幸太郎

9:30 体幹
全体アップ
10:15 コンディショニング 100M×8
着替え
10:45 走塁練習
11:15 CB
カットリレー
ペッパー
内 外ノック
4ヵ所ノック
A 64 36 32 39
B 65 38 49
C 122 69 44 112
D 67 155 48

36 67 69
39 44 48 32 38
49 155
112

12:15 ランチ

13:00 準備

13:15 行程

打撃	TEE	ドリル	守備	走塁
走塁	打撃	TEE	ドリル	守備
守備	走塁	打撃	TEE	ドリル
ドリル	守備	走塁	打撃	TEE
TEE	ドリル	守備	走塁	打撃

個別練習
内39 44 48 155 112 外 67
捕 65
打 20 （コーチ指示）
室内
個人練習

クールダウン

投手

	グループA					B			C							D			
	20	115	37	57	53	51	63	114	16	46	121					161	123	55	113
TIME	上原健太	齊藤伸治	柿木蓮	北山亘基	長谷川威展	石川直也	北浦竜次	松本遼大	達孝太	畔柳亨丞	福島蓮					姫野優也	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰

9:30 体幹
全体アップ
9:45 CB（サブ）
10:00 投内連携（サブ）

P

トレーナー指示

コンディショニング
100M×10

ランチ

守備練習 37 53 57 115
51 63 114 20 113
時間はコーチ指示

基本守備練習 46 121 16 123