

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 2日目 国頭

日付：2022年 2月 2日

着用： ビジター

野手											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E		グループA				B			C			D									
	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	20	37	114	51	63	20	115	53	57	16	46	121					161	123	55	113
9:30	155	難波侑平	44	阪口 樂	32	谷内 亮太	36	木村 文紀	64	田宮 裕涼																				
9:30	39	有箇 直輝	48	上野 響平	38	石井 一成	67	片岡 奨人	65	梅林 優貴																				
9:30	20	上原 健太	112	樋口 龍之介	49	佐藤 龍世	69	宮田 輝星	122	速水 隆成																				
9:30	体幹 全体アップ											体幹 全体アップ																		
9:55	走塁練習 着替え											走塁練習 着替え																		
10:15	CB カットリレー ペッパー											CB(サブ)																		
10:35	投内連携 内外ノック											投内連携(メイン) 投内連携(サブ)																		
11:15	コンディショニング 50M坂道走×6 Wレッグ											コンディショニング 50M坂道走×10 Wレッグ																		
11:45	ランチ											ランチ																		
12:30	準備											準備																		
12:45	行程											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 48 155 外 36 69 捕 64 打 32 38 39 44 49 65 67 112 122											個別練習 内 37 53 57 115 外 51 63 114 時間はコーチ指示																		
	個人練習											個人練習																		
	クールダウン											クールダウン																		