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 12 日

練習スケジュール 10 日目 国頭

着用: ホーム サード

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
									4 68 124 8	上川畑大悟 石川亮 阿部和広 近藤健介
									トレーナー指示	

TIME	野手
	各自アップ
9:00	行程 64 122 44 65 39 48 21 23 32 112 26 36 67 69
10:10	終了
10:30	球場出発
	球場到着後 昼食
11:45	市長 村長挨拶 オーナー訓示
12:00	**写真撮影**
13:00	**試合開始**
	コンディショニング 30 20 インターバル ×5 ・4
	クールダウン

投手

TIME	グループA 53	114	115	20	B 146	C 16	51	46	161	63	121		トレーナー指示 148	18	15	17	123	55	113
	長谷川威展	松本遼大	齊藤伸治	上原健太	田中瑛斗	達孝太	石川直也	畔柳享丞	姫野優也	北浦竜次	福島蓮		高山優希	吉田輝星	上沢直之	伊藤大海	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰

TIME	投手
	各自アップ
9:00	CB開始 P
	コンディショニング 30 20 インターバル ×5・4・3
10:30	球場出発
	球場到着後 昼食
13:00	**試合開始**
	朝食6:00～