北海道日本ハムファイターズ ～2024年度春季キャンプ～
【 練習スケジュール 4日目 @名護】

日付： 2024.2.4
着用： ユニフォーム上下 ・ホーム

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	マルティネス	7	松本剛	4	上川畑大悟	5	野村佑希	10	清水優心
	3	加藤豪将	37	江越大賀	23	伏見寅威	6	スティーブンソン	30	郡司裕也
	38	石井一成	50	五十幡亮汰	58	奈良間大己	36	宮崎一樹	33	進藤勇也
	56	細川凌平	66	万波中正			99	レイエス	64	田宮裕涼

9:10 スタッフM

9:30 UP・コンディショニング

野手コンディショニング

プロアジリティx4（測定x2）
ドリル⇒MBSQ2種

10:00 BT

64		33
23		10
3		38
7		37
66		50
2		99
6		30
5		4
58	56	36

ランチ

12:20 2UP

12:30 シートノック

13:00 **紅白戦 7イニング**

先攻）紅組⇒50(8).35(3).38(4).5(5).4(6).10(2).33(DH).37(7).44(9).165(DH)

後攻）白組⇒36(8).56(6).30(3).39(5).53(9).64(2).61(DH).58(4).60(7).43(DH)

個別
打）コーチ指示
捕）コーチ指示
内）5・30
外）コーチ指示

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
	20	上原健太	13	生田目翼	14	加藤貴之	45	バーヘイゲン	40	福田俊
	26	田中正義	34	堀瑞輝	17	伊藤大海			42	ザバラ
	28	河野竜生	63	北浦竜次	18	山崎福也			47	鈴木健矢
	32	黒木優太			24	金村尚真			57	北山亘基
	52	池田隆英			31	マーフィー			67	山本拓実
					59	根本悠楓				

9:10 スタッフM

9:30 UP

CB（サブ）

PFP(サブ)　サインプレー確認（室内）

P

コンディショニング

プロアジリティx8（測定x2）
バードリル3種x2

個人練習

ランチ

コンディショニング指示

10:30 UP

CB

ゲーム準備

ランチ

13:00 ゲーム

紅組 47(2)⇒42(1)⇒67(1)⇒93(1)⇒115(1)⇒126(1)

白組 57(2)⇒40(1)⇒130(1)⇒168(2)⇒137(1)

紅白戦⇒紅組（先攻サードユニ） 白組（後攻ホームユニ）

※ホームユニ・サードユニ持ってきて下さい（当日チーム変更ありの為）