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　14日目　国頭

”一”を大事に！！

着用：　ホーム
日付：2024年 2月 17日

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E 背番号	グループE 名前	グループF 背番号	グループF 名前
	8	淺間大基	39	有薗直輝	27	古川裕大	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎
	9	中島卓也	44	阪口樂	60	郡拓也	68	星野ひので	124	阿部和広
	35	福田光輝	61	今川優馬	165	梅林優貴	111	濵田泰希	127	山口アタル
	36	宮崎一樹					112	平田大樹		
							125	藤田大清		

トレーナー指示

9:20 スタッフMTG
9:35 アーリーワーク 39 44 65 68 111 112 125
9:55 集合
10:00 全体アップ
コンディショニング　＊ラン:FREE
10:25
ベースランニング　セカンドからホーム
10:50
11:05
行程1カ所(60分)　行程中コンディショニング:ペッパー2種
12:05
12:10
Live BP　打者：12 65 68 111 125
12:20
新人：攻撃サインのテスト
クールダウン・エクササイズ

投手

TIME	グループA 137	25	168	29	115	グループB 12	16	41	46	48	54	93	114	121	123	130	196	グループC 55	113	162	グループD 19	22	126	128
	柿木蓮	宮西尚生	松岡洸希	細野晴希	齊藤伸治	矢澤宏太	達孝太	ロドリゲス	畔柳亨丞	齋藤友貴哉	安西叶翔	田中瑛斗	松本遼大	福島蓮	柳川大晟	鍵谷陽平	孫易磊	松浦慶斗	加藤大和	宮内春輝	玉井大翔	杉浦稔大	中山晶量	山本晃大

トレーナー指示

9:20 スタッフMTG
9:35 アーリーワーク 29 46 54 113 121 123 196
9:55 集合
10:00 全体アップ

	P 合わせ	CB			
10:30	P 137				
11:00		P 25 168	P 29 115	ゴロ捕(サブ)2カ所	

コンディショニング　＊ラン:30mx5 20mx5　＊ドリル:MBスロー4種
個別
クールダウン・エクササイズ

タクシー出発9:00
（ホテル駐車場）

F-SL13:00
（名護）

10:30 UP
CB
ゲーム準備
ランチ
13:00 試合

先発
31(2)
32(2)
42(1)
28(1)
22(1)
19(1)
51(1)

予備
34
63
126
128