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 21 日

練習スケジュール 17 日目 国頭

着用： ビジター

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
	44	阪口樂	9	中島卓也	39	有薗直輝	68	石川亮	64	田宮裕涼
	48	上野響平	32	谷内亮太	26	淺間大基	112	樋口龍之介	65	梅林優貴
	69	宮田輝星	36	木村文紀	67	片岡奨人	20	上原健太	122	速水隆成
								トレーナー指示		自主練習
							4	上川畑大悟	27	古川裕大
							124	阿部和広	31	高濱祐仁

9:30 体幹
アップ
コンディショニング
5・10・5シャトル×6
着替え

10:30 CB
カットリレー
ペッパー

11:00 シートノック
内外ノック

11:30 ランチ

12:15 準備

12:45 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 募集中 外 26 67 室内 20 69 9 (36)
捕 65
打メイン 68 64 32
チームB 48 112

個人練習

クールダウン

投手

TIME	グループA 20	グループA 53	グループA 115	グループA 148	B 51	B 16	B 161	B 46	B 63	B 121	B 114	B 146	自主練習 37	自主練習 40	自主練習 58	トレーナー指示 123	トレーナー指示 22	トレーナー指示 55	トレーナー指示 113
	上原健太	長谷川威展	齊藤伸治	高山優希	石川直也	達孝太	姫野優也	畔柳享丞	北浦竜次	福島蓮	松本遼大	田中瑛斗	柿木蓮	福田俊	谷川昌希	柳川大晟	杉浦稔大	松浦慶斗	長谷川凌汰

9:30 体幹
アップ

10:05 CB

投内連携 rundown (サブちゃん)

P | サインプレー復習 (サブ)

コンディショニング
10・10・10シャトル×5 。5・10・5シャトル×5
Wレッグ

ランチ CB

守備練習
投内連携基本練習 16 46 121 55 123

ゴロ捕
スペシャルメドレー