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 23 日

練習スケジュール 19 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
	48 67 69	上野響平 片岡奨人 宮田輝星	9 32 26	中島卓也 谷内亮太 淺間大基	31 112 36	高濱祐仁 樋口龍之介 木村文紀	39 68 44	有薗直輝 石川亮 阪口樂	27 64 65	古川裕大 田宮裕涼 梅林優貴
							4 124	トレーナー指示 上川畑大悟 阿部和広		

9:30 体幹
アップ

10:05 着替え
CB
ペッパー
シートノック

10:30 全員TEE
総合ケースバッティング

11:30 ランチ

11:45 準備

12:30 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 39 32 112 走 44 122
捕 68
打（コーチ指示）

個人練習

クールダウン

投手

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

9:30 体幹
アップ

10:05 CB

P	投内連携（サブ）		投内連携（サブ）	試合参加
			ケースバッティング	

コンディショニング
40Mハーフガスラン ×８

ランチ

個別練習
希望者