

北海道日本ハムファイターズ ~2023年度春季キャンプ~

【 練習スケジュール 13日目 @名護 】

日付: 2023.2.16

着用: ユニフォーム上下・ビジター

HOKKAIDO NII	io mipponitam 【 練習スケジュール 13日目 @名護 】 HTERS					<mark>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</mark>					
					投手						
	グループA 背番号 名前	グループB 背番号 名前	グループC 背番号 名前	グループD 背番号 名前	グループE 背番号 名前	TIME	グループA 背番号 名前	グループB 背番号 名前	グループC 背番号 名前	グループD 背番号 名前	
TIME	4 上川畑大悟 5 野村佑希 17 17 17 17 17 17 17 1	背番号名前3加藤豪将6アルカンタラ8淺間大基50五十幡亮汰	背番号 名前 7 松本剛 21 清宮幸太郎 38 石井一成	グループD背番号名前23伏見寅威27古川裕大30宇佐見真吾65梅林優貴			背番号 名前 26 田中正義 46 畔柳亨丞 47 鈴木健矢 57 北山亘基 59 根本悠楓	背番号名前18吉田輝星29井口和朋40福田俊51石川直也53長谷川威展70メネズ	背番号 名前 20 上原健太 24 金村尚真 28 河野竜生 41 ロドリゲス 42 ガント 62 宮内春輝	背番号 名前 12 矢澤宏太 14 加藤貴之 15 上沢直之 45 ポンセ	
9:10 9:20 9:30	- スタッフM - 壮行会(‡ 17伊藤 - 梶原BC) - UP					9:20	9:10 9:20 9:30 - 壮行会(#17伊藤・梶原BC) - UP CB(サブ)				
10:00	国頭ゲーム参加										
10:15	•PFP						ゴロ捕(メイン)	Р			
	サインプレー重盗				PFP/サインプレー (メイン) コンディショニング⇒100/200/300/200/100/200/300/200/100						
	_ _						P コンディショニング			44.00 = 4-5	
11:00	・ライブBP							ランチ		11:00 ライブBP 登板順 12(25球)→45(25球)→14(20球)→15(30球)→14(20球)	
12:00	・コンディショニング(PP+PC×3)										
	・ランチ							個人練習		ランチ	
	· 行程				1						
	打	Tee	守	走・ドリル							
	走・ドリル	打	Tee	守							
	च	走・ドリル	打	Tee							
	Tee	守	走・ドリル	打							
	※ドリル⇒シャッフル×2・サイドランジ×2										
	個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)志願者 外)無し										