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 17日目 @名護 】

日付： 2023.2.21

着用： ユニフォーム上下 ・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
	8	浅間大基	5	野村佑希	6	アルカンタラ	3	加藤豪将	23	伏見寅威
	50	五十幡亮汰	7	松本剛	21	清宮幸太郎	4	上川畑大悟	27	古川裕大
	61	今川優馬	37	江越大賀	66	万波中正	38	石井一成	30	宇佐見真吾
			58	奈良間大己					10	清水優心

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
	14	加藤貴之	59	根本悠楓	19	玉井大翔	18	吉田輝星	51	石川直也	12	矢澤宏太
	15	上沢直之	62	宮内春輝	20	上原健太	24	金村尚真	53	長谷川威展		
	41	ロドリゲス	70	メネズ	25	宮西尚生	28	河野竜生	57	北山亘基		
					26	田中正義	29	井口和朋	115	宮藤伸治		
					42	ガント	40	福田俊				
					45	ポンセ	47	鈴木健矢				

VS 中日ドラゴンズ（練習試合）

8:30 ・バス出発（球場）

10:00 ・スタッフM

10:20 ・UP

・コンディショニング

11:00 ・BT（2箇所）

BT順
10 27
23 37
3 6
38 58
7 8
5 21
4 50
66 61 12

12:00 ・BT終了

12:10 ・シートノック

13:00 ・プレイボール

名護残留メンバー
野手⇒30

7 6 5 58 38 47 8 21 23 DH:3

スタメン⇒6.3.7.5.21.58.38.23.8

個別
打）コーチ指示
捕）コーチ指示
内）志願者
外）コーチ指示

名護残留メンバー

9:10 ・UP（サブ）

CB(サブ)

P　P準備

P

コンディショニング
50m×10
スプリントドリル2種

個人練習

ランチ

VS 中日ドラゴンズ（練習試合）

8:30	球場出発	
10:20	UP	個人UP
	CB	CB
	コンディショニング	P
	ゲーム準備	打撃
	ランチ	
13:00	ランチ	

先）47(3)→28(1)→29(1)→40(1)→53(1)→115(1)→24(1)

予備：18.51.57