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 2日目 国頭

日付： 2023年 2月 2日

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
	60 64	郡拓也 田宮裕涼	9 32 39 43	中島卓也 谷内亮太 有薗直輝 水野達稀	36 199 49	木村文紀 王柏融 山田遥楓	127 124 125	山口アタル 阿部和広 藤田大清		
										トレーナー指示
									10	清水優心

7:50 早出 内 39 43
外 124
打 9 32 36 49 64

9:30 体幹
全体アップ＆コンディショニング　ランニング*50m加速走x6 ドリル*レジスト走2種x2

10:10 CB

10:20 ティー

10:40 Live BP
A 60 9 39 199 36 125

B 64 43 32 49 124 127

12:45 ランチ

13:30 行程

打撃	TEE・バント	ドリル(走塁)	守備
TEE・バント	打撃	守備	ドリル(走塁)

ドリル(走塁)	守備	打撃	TEE・バント
守備	ドリル(走塁)	TEE・バント	打撃

モグモグタイム

個別練習
内 39　　外 60
捕
打 9 32 36 43 64

ウェイト

投手

TIME	グループA 22	52	161	115	137	16	55	121	123	グループB 93	128	114	13	33	35	グループC 40	25	19	70	41	42	34	D 54	126
	杉浦 稔大	池田 隆英	姫野 優也	齋藤 伸治	柿木 蓮	達 孝太	松浦 慶斗	福島 蓮	柳川 大晟	田中 瑛斗	山本 晃大	松本 遼大	生田目 翼	立野 和明	西村 天裕	福田 俊	宮西 尚生	玉井 大翔	メネズ	ロドリゲス	ガント	堀 瑞輝	安西 叶翔	中山 晶量

9:30 体幹
全体アップ

9:45 CB（サブ）

サブPFP

P

トレーナー指示

10:40 Live BP

22→52→161→115→137→16→55→121→123

コンディショニング　ランニング*50m加速走x10 ドリル*Wレッグバウンディング3種

12:45 ランチ

基本ゴロ捕球　128

ゴロ捕球　13 33 35 40 114

ウェイト

クールダウン