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　4日目　国頭

着用：　ビジター

日付：2023年 2月 4日

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

7:50　早出　内 39 43　外 125
捕
打 10 60 64 127

9:30　体幹
全体アップ
ドリル　*Wレッグバウンディング3種

36
199
124

10:10　ベースランニング　39　9

10:30　CB　43　125　127

10:40　ゲームノック
シートノック
ゲームノック　32

11:30　行程

打撃	TEE・バント	サブ	守備
TEE・バント	打撃		走塁

コーチ指示	守備	打撃	TEE・バント
	走塁	TEE・バント	打撃

ランチ

個別練習
内　　外 124
捕
打 43 64 127

ウェイト

投手

TIME	グループA 55 松浦慶斗	114 松本遼大	115 齊藤伸治	161 姫野優也	121 福島蓮	123 柳川大晟	128 山本晃大	16 達孝太	33 立野和明	グループB 137 柿木蓮	22 杉浦稔大	13 生田目翼	35 西村天裕	40 福田俊	52 池田隆英	25 宮西尚生	19 玉井大翔	41 ロドリゲス	42 ガント	70 メネズ	34 堀瑞輝	グループC 93 田中瑛斗	54 安西叶翔	126 中山晶量
9:30	体幹 全体アップ																				トレーナー指示			
10:20	コンディショニング							CB																
10:45								サブPFP																
								P																
	CB							コンディショニング　*ラン 20mレペx10 *ドリル　MBスロー																
	サブPFP																							
11:30	けん制 ・二遊間けん制																							

個別練習　基本ゴロ捕　128

個人練習

クールダウン