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　16日目　国頭

着用:　ビジター

日付:2023年 2月 19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
	コーチ指示									
								トレーナー指示		
							124	阿部和広		
							125	藤田大清	10	清水優心
							127	山口アタル	43	水野達稀

UP 9:00

F-E 名護 13:00

7:50 早出　内　外
捕
打 10 43 64

9:00 スタッフMTG

9:30 体幹・チェック

コンディショニング
ドリル*MBスロー後測定

60

44

10:10 ベースランニング

60　56
39　9

10:30 CB

32 56

10:40 外野各塁スロー

36

60

内・外・捕　ノック　64

モグモグタイム

11:30 行程 60 64 9 32 39 56 36 44 124 127

打撃	TEE・バント	守備 / 走塁
TEE・バント	打撃	

守備 / 走塁	打撃	TEE・バント
	TEE・バント	打撃

ランチ

個別練習
内 32　外 9 36 60
捕
打 10 36 64

強化ウェイト 43 44 56 64

投手

TIME	グループA 16	22	33	35	137	グループB 55	67	115	123	グループC 19	25	52	63	68	114	128	161	121	Game 13	グループD 34	48	54	93	126
	達孝太	杉浦稔大	立野和明	西村天裕	柿木蓮	松浦慶斗	齋藤綱記	齊藤伸治	柳川大晟	玉井大翔	宮西尚生	池田隆英	北浦竜次	松岡洸希	松本遼大	山本晃大	姫野優也	福島蓮	生田目翼	堀瑞輝	齋藤友貴哉	安西叶翔	田中瑛斗	中山晶量

10:15 UP

F-E 名護 13時

トレーナー指示

遠投

9:00 スタッフMTG

9:30 体幹・チェック

CB

P	ゴロ捕球（サブ）	コンディショニング

コンディショニング
ラン*100m快調走x10
ドリル*MBスクワット4種(両脚/片脚/横/踏込)

ゴロ捕球 34 93

個別練習 16 63 114 115 123 137 161

ランチ

クールダウン