北海道日本ハムファイターズ ～2026年度春季キャンプ～
【 練習スケジュール 6日目 @名護】

日付： 2026.2.7
着用： ユニフォーム上下 ・ホーム

野手

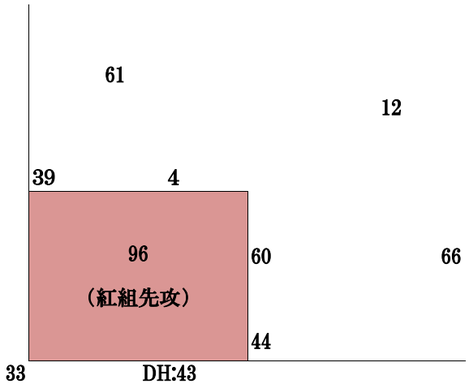
TIME	グループA 背番号	グループA 名前	グループB 背番号	グループB 名前	グループC 背番号	グループC 名前	グループD 背番号	グループD 名前	グループE 背番号	グループE 名前
	5	野村佑希	7	西川遥輝	3	郡司裕也	12	矢澤宏太	10	清水優心
	56	細川凌平	21	清宮幸太郎	43	水野達稀	50	五十幡亮汰	33	進藤勇也
	61	今川優馬	60	吉田賢吾	54	山懸秀	53	水谷瞬	64	田宮裕涼
			66	万波中正	58	奈良間大己				

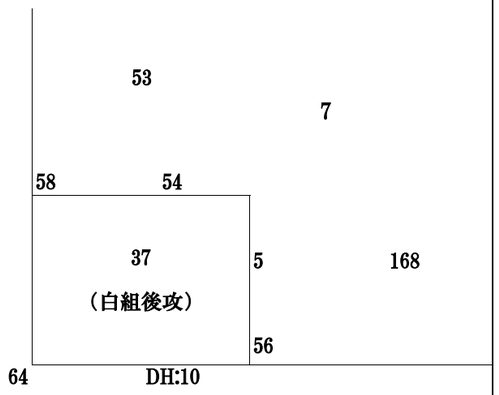
9:10 スタッフM
9:35 チェック・コンディショニング
10:00 BT
ランチ
12:20 2UP
12:30 シートノック
13:00 プレイ（5イニング）

BT順
33.64.10
39.58
4.54
66.168
7.12
5.60
61.53
43.56
44.50
3.21

コンディショニング

プロアジリティ
×4 測定





紅組打順→ 12.61.66.43.44.60.39.33.4

白組打順→53.54.10.64.58.5.7.56.168

個別
打)コーチ指示
捕)コーチ指示
内)コーチ指示
外)コーチ指示

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E 背番号	グループE 名前	グループF 背番号	グループF 名前
	14	加藤貴之	18	山崎福也	16	達孝太	17	伊藤大海	35	浅利太門	37	古林睿煬
	15	北山亘基	28	河野竜生	24	金村尚真	20	上原健太	40	島本浩也	55	菊地大稀
	19	玉井大翔	67	山本拓実	47	柳川大晟	26	田中正義	46	畔柳亨丞	96	孫易磊
							29	細野晴希	48	齋藤友貴哉		
							30	ラオ				

9:10 スタッフM
9:35 CB合わせ（サブor室内）

P	P準備
	P

コンディショニング

プロアジリティ×8 測定
Sレッグ3種×2

個人練習

ランチ

ゲームメンバー

10:30 サブ集合

各自ゲーム準備

紅組
96(1)→114(2)→140(2)

白組
37(1)→55(1)→113(1)→117(2)

#30 ラオ
#6 カストロ
本日から合流です！！