北海道日本ハムファイターズ ～2024年度春季キャンプ～
練習スケジュール　3日目　国頭

”一”を大事に！！

着用：　ホーム
日付：2024年 2月 3日

野手

TIME	グループA 背番号	グループA 名前	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
	35	福田光輝	53	水谷瞬	8	淺間大基	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎
	39	有薗直輝	61	今川優馬	9	中島卓也	68	星野ひので	112	平田大樹
	43	水野達稀	60	郡拓也	27	古川裕大	111	濵田泰希	124	阿部和広
	44	阪口樂	165	梅林優貴			125	藤田大清	127	山口アタル

8:00 ウェイト　39 44 125
8:30 スタッフMTG
9:05 アーリーワーク　65 68 111 112
9:20 コンディショニング合わせ
ラン:50/40/30インターバルx2-3
9:35 チェック
9:40 集合(サブ)
9:45 コンディショニング(サブ)
ラン:50/40/30インターバルx2-3 ドリル:レジスト走2種
10:00 チェック(サブ)
10:10 打撃基礎(メイン)
(ドリル/T/バント)
9:50 BP　35 61 / 60 165 / 43 53 / 39 44
10:30
10:45 バス出発
紅白戦

トレーナー指示

27古川
10:00ブルペン

守(CB)
走
T

打撃

打撃
補食
11:10 走塁基礎(サブ)
11:20 Live BP
P 55
C 27
11:40 肩エクササイズCB(メイン)
12:00 内外野守備(メイン)
12:30 ランチ

クールダウン・エクササイズ

投手

TIME	グループA 12	グループA 25	B 55	グループC 16	19	22	46	93	115	121	126	130	137	168	グループD 29	54	113	123	196	グループE 51	128	グループF 48	114	162
	矢澤宏太	宮西尚生	松浦慶斗	達孝太	玉井大翔	杉浦稔大	畔柳享丞	田中瑛斗	齊藤伸治	福島蓮	中山晶量	鍵谷陽平	柿木蓮	松岡洸希	細野晴希	安西叶翔	加藤大和	柳川大晟	孫磊易	石川直也	山本晃大	齋藤友貴哉	松本遼大	宮内春輝

8:30 スタッフMTG
9:05 アーリーワーク・体幹　16 29 46 54 55 113 121 123 126 196
9:25 9:25集合(サブ)
9:30 チェック
9:50 9:50チェック合わせ(サブ)
CB
10:00
10:30 P
10:30 P
10:30 PFP(サブ)
基本ゴロ捕
(コーチ指示)
11:20
11:20 Live BP
キャッチャー27
紅白戦
10:45
球場出発

コンディショニング　ラン:50/40/30インターバルx10
ドリル:MBSQ10種

個別　ゴロ捕　54 114 121

クールダウン・エクササイズ

トレーナー指示