



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 5日目 @名護】

日付: 2024.2.6

着用: ユニフォーム上下・ピシター

野手											投手											
TIME	グループA		グループB		グループC		グループD		グループE		TIME	グループA		グループB		グループC		グループD		グループE		
	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前		背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	
	4	上川畑大悟	7	松本剛	2	マルティネス	5	野村佑希	10	清水優心	31	マーフィー	14	加藤貴之	20	上原健太	13	生田目翼	40	福田俊		
	36	宮崎一樹	30	郡司裕也	3	加藤豪将	56	細川凌平	23	伏見貴威			26	田中正義	34	堀瑞輝	17	伊藤大海	42	ザバラ		
	38	石井一成	37	江越大賀	6	スティーブソン	58	奈良間大己	33	逸藤勇也			28	河野竜生	45	バーヘイゲン	18	山崎福也	47	鈴木健矢		
	50	五十禰亮汰	66	万渡中正	99	レイエス			64	田宮裕涼			52	池田隆英	63	北浦竜次	24	金村尚真	57	北山亘基		
															67	山本拓実	32	黒木優太	59	根本悠颯		
9:10	スタッフM										9:10	スタッフM										
9:30	UP・コンディショニング										9:30	UP										
10:10	CB										野手コンディショニング PPx5											
10:25	PFP・サインプレー・重盗																					
11:05	守備										CB(サブ)											
11:40	ランチ										ゴロ捕(メイン)					PFP(サブ)						
12:30	行程										PFP/サインプレー/重盗(メイン)					P						
	打撃		TEE		バント&ドリル		走塁		守備		P		コンディショニング 100/200/300/200/100/200/300/200/100m									
	守備		打撃		TEE		バント&ドリル		走塁		個人練習 ランチ 7日 紅白戦: 13・20・34・63											
	走塁		守備		打撃		TEE		バント&ドリル													
	バント&ドリル		走塁		守備		打撃		TEE													
	TEE		バント&ドリル		走塁		守備		打撃													
※ドリル⇒シャッフル/サイドランジ/MB横スロー																						
個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)3・38 外)コーチ指示																						