



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 9日目 @名護】

日付: 2024.2.11

着用: ユニフォーム上下・ホーム

野手										投手																																																				
		グループA			グループB			グループC			グループD			グループA			グループB			グループC			グループD																																							
TIME	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	背番号	名前	背番号	名前																																						
	2	マルティネス	7	松本剛	4	上川畑大悟	5	野村祐希	10	清水優心	20	上原健太	14	加藤貴之	24	金村尚真	13		13	生田目翼	47	鈴木健矢	17	伊藤大海	31	マーフィー	26	田中正義	18	山崎福也	32	黒木優太	28	河野竜生	34	堀瑞輝	40	福田俊	42	ザバラ	45	バーヘイゲン	59	根本悠颯	52	池田隼英	63	北浦竜次	67	山本拓実	57	北山亘基	19	玉井大翔	22	杉浦益大	51	石川直也	115	斎藤神治	126	中山晶量
VS 東北楽天ゴールデンイーグルス (練習試合)																																																														
9:00	スタッフM																				9:00	スタッフM																																								
9:15	UP・コンディショニング										野手コンディショニング 50mx2.30mx2 MB横スロー20球										9:15	UP										10:30	UP																													
9:45	BT(80分)																				CB(サブ)										13:00	CB																														
	36	53	64	10	23	30	2	37	7	66											99	6	3	38	4	5	50	43	33	56	58	6	50	P	PFP(サブ)		ゲーム準備																									
	ランチ																				個人練習										ランチ										ゲーム																					
	2UP																				ランチ										先発										57(2).42(1).26(1).52(1).28(1).22(1).19(1).51(1)																					
12:20	シートノック										5 4 3 37										予備:13.115.126																																									
12:30	プレイ										10 DH:2 打順⇒30. 50. 6. 2. 5. 3. 4. 37. 10																																																			
13:00	個別 打)コーチ指示 捕)コーチ指示 内)4・5 外)コーチ指示																																																													