



北海道日本ハムファイターズ ～2025年度春季キャンプ～

【練習スケジュール 9日目 @名護】

日付：2025.2.11

着用：ユニフォーム上下・ビジター

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
	5	野村佑希	2	マルティネス	7	松本剛	12	矢澤宏太	30	郡司裕也		22	杉浦穂大	14	加藤貴之	26	田中正義	45	バーヘイゲン	13	生田目翼
	43	水野達稀	4	上川畑大悟	50	五十幡亮汰	23	伏見寅威	33	進藤勇也		25	宮西尚生	17	伊藤大海	28	河野竜生	52	池田隆英	42	ザバラ
	58	奈良間大己	21	清宮幸太郎	61	今川優馬	53	水谷瞬	60	吉田賢吾		41	福谷浩司	18	山崎福也	37	古林睿煬	55	松浦慶斗	48	齋藤友貴哉
		38	石井一成	66	万波中正	127	山口アタル	64	田宮裕涼	57	北山亘基	24	金村尚真	94	福島蓮			67	山本拓実		
												95	柳川大晟								

VS 東北楽天ゴールデンイーグルス (練習試合)

9:40	バス出発(球場正面)	野手残留メンバー UP 9:30 23・64・7 コンディショニング PP+PC×3	9:30	UP(メイン)	ゲームメンバー バス出発⇒9:40 UP CB ゲーム準備 59(2)－51(1)－34(1)－42(1)－13(1) －48(1)－67(1)－115(1) 予備:126－128－162
10:35	スタッフM			CB準備(10分)	
10:50	UP・コンディショニング⇒40mハーフガスラン×4			CB(メイン)	
11:15	BT開始		P	コンディショニング 50mハーフガスラン×8 ランチ 個人練習 12日 PFP／サインプレー;24. 57. 94. 95. 55	
12:15	BT終了				
12:20	シートノック				
13:00	プレイ				
	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				