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 13日目 @名護】

日付： 2025.2.16
着用： ユニフォーム上下 ・ホーム

野手

	グループA		グループB		グループC		グループD		グループE	
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
	12	矢澤宏太	7	松本剛	2	マルティネス	21	清宮幸太郎	30	郭司裕也
	53	水谷瞬	50	五十幡亮汰	4	上川畑大悟	23	伏見寅威	99	レイエス
	61	今川優馬	66	万波中正	5	野村佑希	43	水野達稀	8	渡邊大基
	49	若林晃弘	10	清水優心	38	石井一成	58	奈良間大己	64	田宮裕涼
	150	マイカ与那嶺								

VS 東北楽天ゴールデンイーグルス

9:00 スタッフM

9:20 スパイクチェック開始(チェック後コンディショニング)
⇒ Wレッグ2種

9:40 BT

10・64
23・30
7・66
53・12
4・38
2・99
8・150
21・49
5・43
61・50・58

11:00 ランチ

12:20 2UP

12:30 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)4, 38, 58, 43
外)コーチ指示

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E	
TIME	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前			背番号	名前
	18	山崎福也	13	生田目翼	14	加藤貴之	25	宮西尚生	16	達孝太
	26	田中正義	17	伊藤大海	22	杉浦稔大	28	河野竜生	42	ザバラ
	37	古林睦揚	24	金村尚真	41	福谷浩司	52	池田隆英	94	福島蓮
			48	齋藤友貴哉	45	バーヘイゲン	55	松浦慶斗	95	柳川大晟
			57	北山亘基			67	山本拓実		

雨天時@室内
9:15 CB合わせ

9:00 スタッフM

9:30 スパイクチェック開始@サブ（UP各自）

CB準備（10分）

CB（サブ）

P	P準備
	P

コンディショニング

20m×8
Sレッグ3種×2

個人練習

ランチ

17日 LiveBP⇒14・18・28・45

～ゲームメンバー～

10:40 チェック開始@サブ（UP各自）

CB

ゲーム準備

13:00 プレイ

先発）95(2).16(2).94(2).42(1).34(1).162(1)

予備：115.163.168