



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 15日目 @名護】

日付：2025.2.18
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			
	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	杉浦稔大	14	加藤貴之	26	田中正義	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	64	田宮裕涼	25	宮西尚生	17	伊藤大海	28	河野竜生	24	金村尚真				
58	奈良間大己	21	清宮幸太郎	61	今川優馬	53	水谷瞬	10	清水優心	41	福谷浩司	18	山崎福也	37	古林睿陽	48	齋藤友貴哉				
150	マイカ与那嶺	38	石井一成	66	万波中正	49	若林晃弘	8	渡間大基	42	ザバラ	45	パーヘイゲン	52	池田隆英	57	北山亘基				
99	レイエス											55	松浦慶斗	95	柳川大晟	67	山本拓実				
												94	福島蓮								
VS 中日ドラゴンズ(練習試合)																					
8:40	バス出発(球場正面)					野手残留メンバー 23・5・150 UP 9:30 コンディショニング PC×6 Sレッグ					9:30	UP(メイン)					ゲームメンバー バス出発⇒8:40 UP CB ゲーム準備				
10:20	スタッフM										CB準備(10分)										
10:40	UP・コンディショニング⇒Sレッグ										CB(メイン)										
11:00	BT (2カ所)										P										
12:00	BT終了										コンディショニング 50/5/10m×8 ペッパー2種×2 個人練習 ランチ										
12:10	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																					