



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 17日目 @名護】

日付: 2025.2.21

着用：ユニフォーム上下・ホーム

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		グループF																			
	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																		
	8	渡間大基	2	マルティネス	4	上川畑大悟	12	矢澤宏太	10	清水優心		13	生田目翼	18	山崎福也	22	杉浦登大	14	加藤貴之	28	河野竜生	17	伊藤大海																		
	50	五十幡亮汰	7	松本剛	5	野村佑希	49	若林晃弘	23	伏見寅威		37	古林睿陽	45	バーヘイゲン	25	宮西尚生	24	金村尚真	42	ザバラ																				
	53	水谷瞬	99	レイエス	21	清宮幸太郎	58	奈良間大己	30	郡司裕也		48	齋藤友貴哉			57	北山亘基	26	田中正義	52	池田隆英																				
66	万波中正	150	マイカ与那嶺	38	石井一成	61	今川優馬	64	田宮裕涼	67	山本拓実			95	柳川大展	41	福谷浩司	55	松浦慶斗																						
9:10	スタッフM																				9:10	スタッフM																			
9:30	UP																				9:30	UP																			
コンディショニング(PC×4)																				CB準備(10分)																					
CB																				CB(サブ)																					
PFP/サインプレー																				PFP/サインプレー(メイン)										PFP(サブ)											
内野・外野別守備練習																				P		P		コンディショニング スプリントドリル 100m×10 個人練習 ランチ																LiveBP 準備 LiveBP	
LiveBP																																									
ランチ																																									
行程																																									
打撃		TEE		守備		走塁		ドリル																																	
ドリル		打撃		TEE		守備		走塁																																	
走塁		ドリル		打撃		TEE		守備																																	
守備		走塁		ドリル		打撃		TEE																																	
TEE		守備		走塁		ドリル		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)4・38・49・58 外)コーチ指示																																									