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 20日目 @名護】

日付： 2025.2.24
着用： ユニフォーム上下 ・ホーム

野 手

TIME	グループA 背番号	グループA 名前	グループB 背番号	グループB 名前	グループC 背番号	グループC 名前	グループD 背番号	グループD 名前	グループE 背番号	グループE 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
	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
	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
	150	マイカ与那嶺	38	石井一成	66	万波中正	49	若林晃弘	8	淺間大基
	99	レイエス								

投 手

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

VS 味全ドラゴンズ(練習試合)

9:10	スタッフM
9:30	スパイクチェック開始(コンディショニング⇒バードリル2種)
9:45	BT
11:00	BT終了
12:20	2UP
12:30	シートノック
12:55	メンバー
13:00	プレイ

BT順

64・30
23・10
50・66
7・8
43・49
21・4
99・150
53・61
38・5
12・58
65・54

一軍ゲーム参加

＃54
＃65

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

9:45	スパイクチェック開始@サブ(UP各自)
	CB準備(10分)
	CB(サブ)

コンディショニング

Tドリル×8
MBSQ5種

個人練習

ランチ

一軍ゲーム参加

＃115 ＃126 ＃162 ＃168

ゲームメンバー

10:30 チェック(サブ)
CB (サブ)
ゲーム準備

24(3)-94(3)-13(1)-67(1)-126(1)

予備:115・162・168