

2026年宜野湾春季キャンプ

2月1日 (日)

ホームユニフォーム/試合用キャップ



野手			投手	
A	B	C	A	B
10・2・25 51・7・99	00・9・26・44・56 4・28・55・58・61	5・50・60・95	12・24・30・35・39	0・11・13・19・20・22 27・42・45・49・53・54 62・64・98・115
M=メイシングラウンド IN=室内練習場 B=ブルペン SB=サブグラウンド TM=多目的 WT=ウェイトルーム				
9:00 安全・天候祈願 (M: 9:00)				
9:30 All Staff MTG (9:30)				
10:00 集合 (M: 9:50)				
10:00 ウォーミングアップ (M: 10:00-10:15)				
CB・ペッパー (M: 10:20-10:40)			エクササイズ (M: 10:15-10:20)	エクササイズ (TM: 10:15-10:20)
PFP (M: 10:40-10:55)			CB (M: 10:20-10:40)	CB (TM: 10:20-10:40)
シートノック (M: 10:55-11:20)			PFP (M: 10:40-10:55)	PFP (SB: 10:40-10:55)
フィジカルテスト (M: 11:20-12:20)			準備	準備
ランチ打 (M: 12:20-13:00)			ピッ칭 (B: 11:00) 35・39	ピッ칭 (B: 11:00) 19・27・42 53・54・115
フリー			フィジカルテスト (M: 11:20-12:20)	フィジカルテスト (TM)
BT回り (M: 13:30-14:45)			ランチ	ランチ
A: 56・4・55 B: 00・44・58 C: 9・26・28・61 D: 5・50・60・95			ランチ	ランチ
14:00 個別練習 or スクリーニング				
15:00 個別練習 or スクリーニング				
16:00				
17:00 捕手 5 松尾 汐恩 10 戸柱 恭孝 50 山本 祐大 60 古市 尊 95 九鬼 陵平 0 林 琢真 2 牧 秀悟 9 京田 陽太 25 筒香 嘉智 26 三森 大貴 内野手 44 石上 泰輝 51 宮崎 敏郎 56 田内 真翔 外野手 4 度会 隆輝 7 佐野 恵太 28 勝又 温史 55 井上 銀登 58 梶原 昂希 61 蛭名 達夫 99 C.ヒュンメル				
投手 0 J.デュプランティエ 11 東 克樹 12 竹田 祐 13 伊勢 大夢 19 山崎 康晃 20 坂本 裕哉 22 入江 大生 24 吉野 光樹 27 藤浪 普太郎 30 篠木 健太郎 35 橋本 達弥 39 若松 尚輝 42 A.コックス 45 森原 康平 49 J.ルイーズ 53 中川 健 54 石田 裕太郎 62 S.レイノルズ 64 中川 虎大 98 H.マルセリーノ 115 馬場 阜輔				

