

2026年宜野湾春季キャンプ

2月2日（月）

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	20・22・53・64・115	11・12・13・19・24 27・30・35・39・42 45・49・54・62・98			
M=メイクグラウンド 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							
早出練習 (8:35-9:05) ※W-upはセルフ 打(IN) 00・56・4・28 守内 (IN) 44 (SB) 2 外 (M) 58・95							
9:20 All Staff MTG (9:20)							
10:00 集合 (IN : 9:55)							
10:00 Prep (IN : 10:00-10:15)							
10:00 スプリント測定 (IN : 10:15-10:30)							
移動・準備			移動				
キャッチボール・ペッパー (M : 10:45-10:55)			キャッチボール (M : 10:40-10:55)				
10:55 PFP (M : 10:55-11:10)			PFP (M : 10:55-11:10)				
11:10 シートノック (M : 11:10-11:25)			コンディショニング (TM : 11:10-11:40)	ピッ칭 (B : 11:10) 22			
内外野別ノック (M : 11:25-12:00)		GO to bullpen					
12:00 ランチ打 (M : 12:00-12:30)	ランチ		ランチ	コンディショニング (TM)			
13:00 フリー	セカンドアップ (M : 13:00-13:20)		ランチ	ランチ			
	打撃回り (M : 13:20-14:35)						
14:00 A : 56・4・55 打→走→走→Tee B : 00・9・58 Tee→打→走→走 C : 44・28・61 走→Tee→打→走 D : 5・50・60・95 走→走→Tee→打			個別練習 or スクリーニング				
15:00 個別練習 打 (M) 95・56・4・58 守内 (SB) 00・44 外 (M) 28・55							
16:00							
17:00							
捕手	5 松尾 汐恩 10 戸柱 恵孝 50 山本 祐大 60 古市 尊 95 九鬼 陵平	投手	O.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				
内野手	0 林 琢真 2 牧 秀悟 9 京田 隆大 25 筒香 嘉智 26 三森 大貴		20 坂本 裕哉 22 入江 大生 24 吉野 光樹 27 鹿浪 智太郎 30 篠木 健太郎				
	44 石上 泰輝 51 宮崎 敏郎 56 田内 真翔		35 橋本 達弥 39 若松 尚輝 42 A.コックス 45 森原 康平 49 J.リーズ 53 中川 雄				
外野手	4 度会 隆輝 7 佐野 恵太 28 勝又 温史 55 井上 繁登		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 韶輔				
	58 梶原 昂希 61 蛭名 達夫 99 C.ヒュンメル						

