

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=ウエイトルーム												
9:20	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											
	All Staff MTG (9:20)											
	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)												
10:55	移動・準備				移動			エクササイズ (IN : 10:30-10:35)				
	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)			キャッチボール (TM : 10:40-10:55)				
11:10	PFP (M : 10:55-11:10)				PFP (M : 10:55-11:10)			PFP (SB : 10:55-11:10)		11:00		
12:00	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)		ピッチング (B : 11:10)		コンディショニング (TM : 11:10-11:40)		ピッチング (B : 11:10)	
	内外野別ノック (M : 11:25-12:00)			GO to bullpen	ランチ	22		ランチ	12・24 30・62			
	ランチ打 (M : 12:00-12:30)		ランチ			コンディショニング (TM)			コンディショニング (TM)			
	フリー					ランチ			ランチ			
セカンドアップ (M : 13:00-13:20)			個別練習 or スクリーニング		個別練習 or スクリーニング		個別練習 or スクリーニング					
打撃回り (M : 13:20-14:35)  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												
15:00	個別練習 打 (M) 95・56・4・58 守内 (SB) 00・44 外 (M) 28・55				個別練習 or スクリーニング						15:00	
16:00											16:00	
17:00											17:00	
外野手	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				投手	0 J.デュブランティエ 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 陽太 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 藤浪 晋太郎 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.ルイーズ 53 中川 颯					
	4 度会 隆輝 7 佐野 恵太 28 勝又 温史 55 井上 純登				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 卓輔							
58 梶原 昂希 61 蝦名 達夫 99 C.ヒュンメル												

BE A TEAM, WIN IT ALL

2026 YOKOHAMA DeNA BAYSTARS