

2026年宜野湾春季キャンプ

2月12日 (木)

ビジターユニフォーム/練習用キャップ



		野手		投手			
		A	B	A		B	
		10・2・25 51・7・99	5・50・60・95 00・9・26・44・56 4・28・58・61・67	0・11・42・49・62・98		12・13・19・20・22・24・27 30・35・39・53・54・64・115	
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) 5・56・58・67 守捕 (IN) 60内 (IN) 00・44 外 (M) 61・95					
All Staff MTG (9:20)							
集合 (M : 9:55)							
10:00		Prep・コンディショニング (M : 10:00-10:40)		Prep・EX (M : 10:00-10:30)		Prep・EX (TM : 10:00-10:30)	
11:00		キャッチボール (M : 10:40-10:50)		キャッチボール (M : 10:30-10:50)		キャッチボール (TM : 10:30-10:50)	
12:00		PFP・ゲームノック (M : 10:50-11:50)		PFP (M : 10:50-11:10)		2カ所ノック (SB : 10:50-11:10)	
		A班 (先攻) 5.50.9.56.26.51.00.28.58.99.61 B班 (先守) 10.60.7.2.25.44.95.67.4		ピッチング (B : 11:20) 0・11		コンディショニング (TM : 11:10-11:50) 12・13・30・39・64	
		準備		コンディショニング (TM)		コンディショニング (TM)	
		ランチ打 (M : 12:00-12:30)		ランチ		ランチ	
13:00		フリー		ランチ		ランチ	
14:00		打撃回り (M : 13:00-14:15)		個別練習 (IN・WT・B)			
		準備					
15:00		個別練習 打 (M) 60・44・28・58 守捕 (M) 5・50					
16:00		内 (SB) 00 外 (M) 4・67					
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 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 球真 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 49 J.ルイーズ 53 中川 颯			
		外野手 4 度会 隆輝 7 佐野 恵太 28 勝又 温史 58 梶原 昂希		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			
		61 蝦名 達夫 67 濱 将乃介 99 C.ヒュンメル					



10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00