

2026年宜野湾春季キャンプ

2月13日 (金)

ホームユニフォーム/練習用キャップ



野手		投手	
5・10・50・60 00・9・25・26・44・51・56 4・7・28・58・61・99		0・11・12・13・19・20・22 24・27・30・35・39・42・49 53・54・62・64・98・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	
早出練習 (8:35-9:05) ※W-upはセルフ 打(IN) 60・00・56・4 守内 (IN) 44 外 (M) 28・58			
9:20 All Staff MTG (IN : 9:20)			
10:10 選手・スタッフ合同AM (IN : 9:30)			
ウォーミングアップ (M : 10:10-10:40)		準備	
		ウォーミングアップ (TM : 10:15-10:30)	
打撃回り (M : 10:40-12:00)		エクササイズ (TM : 10:30-10:50)	
		キャッチボール (TM : 10:50-11:05)	
ランチ		ピッチング (B : 11:05)	コンディショニング (TM : 11:10-11:50)
		115	
野手ディスカッション (IN : 12:40)		コンディショニング (TM)	ランチ
		ランチ	
13:00 個別練習 (IN・WT・B)			
捕手		投手	
5 松尾 汐恩 10 戸柱 恭孝 50 山本 祐大 60 古市 尊 95 九鬼 隆平		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		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		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			

