

2024年2月6日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール1日目

野手 20名																									
ノイジール	ミエス	大山	佐藤輝	渡邊	梅野	坂本	藤田	中川	野口	木浪	熊谷	小幡	中野	植田	森下	近本	井上	前川	小野寺						
7	55	3	8	25	2	12	59	68	97	0	4	38	51	62	1	5	32	58	60						
打				打				打																	
W-UP (MG)																									
スパイク走																									
ベースランニング																									
C B																									
シートノック																									
部門別守備練習																									
ランチ																	特打								
BT回り																									
BT (3か所)				走塁/バント				守備 (コーチ指示)				ティー打撃													
走塁/バント				守備				ティー打撃				BT													
守備				ティー打撃				BT				走塁/バント													
ティー打撃				BT				走塁/バント				守備													
個別練習																									
打撃(MG)				守備																					
				捕		内		外																	
渡邊				熊谷		小幡		森下		野口		井上		藤田		中川		木浪		中野		佐藤輝		前川	
【強化コンディショニング】 ランニング：50mインターバル x 8 (サブG)																									
ウエイトトレーニング																									
肩トレーニング																									

投手 20名																			
椎葉	ゲラ	西純	西勇	青柳	伊藤将	門別	漆原	才木	浜地	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ピーズリー
26	00	15	16	17	27	30	34	35	36	37	41	47	48	49	50	64	65	69	99
(早出)																			
10:00 W-UP (MG)																			
(サブG移動)																			
10:40 ベースランニング (SG)																			
C B																			
投内連係 (2ヶ所)																			
BP		12:00 P回り																	
12:40 牽制練習 (野手あり)																			
【強化コンディショニング】																			
ランニング																			
体幹/ドリル/肩トレーニング																			
ランチ																			
打撃練習																			
ティー/バント・バスター																			
強化練習/技術練習																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング																			
ストレッチ																			