

2024年2月13日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール4日目

野手 19名																		
ノミ	イェ	森下	近本	前川	梅野	坂本	藤田	渡邊	佐藤輝	木浪	大山	熊谷	中野	植田	小野寺	井上	小幡	野口
7	55	1	5	58	2	12	59	25	8	0	3	4	51	62	60	32	38	97
打										打				打				
W-UP										(MG)								
スパイク走																		
CB																		
投内総合練習(投手6名)																		
シートノック																		
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											
坂本				熊谷	渡邊		森下	藤田	前川	木浪			井上		野口			
【強化コンディショニング】 バウンディング4種 x 2 (ドーム)																		
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																		

投手 20名																			
村上	青柳	伊藤将	才木	石井	ゲラ	西純	西勇	椎葉	門別	漆原	浜地	及川	桐敷	茨木	大竹	富田	岡留	湯浅	ピーズリー
41	17	27	35	69	00	15	16	26	30	34	36	37	47	48	49	50	64	65	99
(早出)																			
10:00 W-UP (MG)																			
10:40 (MG) (サブ移動)																			
CB (SG)																			
ゴロ捕																			
投内総合練習 投内連係																			
12:00 BP(40球) P回り																			
【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・技術練習 / 個別練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			