

2024年2月18日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール3日目

| 野手 22名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|------------|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|---|----|-------|----|----|-----|
| ノミ | 近栄 | 熊植 | 梅坂 | 木大 | 佐藤 | 渡邊 | 糸原 | 小幡 | 中原野 | 森口 | 井上 | 前川 | 小野寺 | 野口 | 福島 | | | | | | |
| イセ | 本枝 | 谷田 | 野本 | 浪山 | 輝 | 邊原 | 原幡 | 野口 | 下川 | 上川 | | | | | | | | | | | |
| ジス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 55 | 5 | 39 | 4 | 62 | 2 | 12 | 0 | 3 | 8 | 25 | 33 | 38 | 51 | 94 | 1 | 32 | 58 | 60 | 97 | 126 |
| W-UP | | ホテル出発 9:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (準備) | | W-UP 10:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BT回り | | (移動) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | BT回り (2か所) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ① | | | | | | | | ③ | | | | | | | | | | | |
| | | ② | | | | | | | | ④ | | | | | | | | | | | |
| 個別練習 | | 沖縄移動 | | (準備) | | | | | | | | | | | | | | 12:10 | | | |
| | | (準備) | | シートノック (先) | | | | | | | | | | | | | | 12:20 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | | | |
| 練習試合 vs C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| () | () | () | () | () | () | () | () | () | | | | | | | | | | | | | |
| クールダウン/ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホテル帰館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

10:00

| 投手 20名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|
| 村才 | 石井 | 及川 | 桐敷 | 湯浅 | 漆原 | 岡留 | 椎葉 | 岩崎 | 岩貞 | 西勇 | 青柳 | 伊藤将 | 門別 | 浜地 | 島本 | 大竹 | 加治屋 | ゲラ | |
| 上木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | 35 | 69 | 37 | 47 | 65 | 34 | 64 | 26 | 13 | 14 | 16 | 17 | 27 | 30 | 36 | 46 | 49 | 54 | 00 |
| ホテル出発 9:50 | | | | | | | | | W-UP | | | | | | | | | | |
| W-UP 10:40 | | | | | | | | | (サブ移動) | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | CB | | | | | | | | | | |
| 投内/ゴロ捕 | | | | | | | | | P回り | | | | | | | | | | |
| 強化コンディショニング | | | | | | | | | 【強化コンディショニング】 | | | | | | | | | | |
| (ゲーム準備) | | | | | | | | | ランニング | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 体幹/ドリル/肩トレーニング | | | | | | | | | | |
| 練習試合 vs C | | | | | | | | | ランチ | | | | | | | | | | |
| クールダウン | | | | | | | | | 打撃練習 | | | | | | | | | | |
| ストレッチ | | | | | | | | | 個別・課題練習 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ウエイトトレーニング | | | | | | | | | | |
| ホテル帰館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |