

2024年2月22日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール1日目

野手 22名																					
熊谷	大山	佐藤輝	糸原	原口	梅野	坂本	植田	小野寺	森下	近本	前川	福島	木浪	中野	小幡	ミエス	ノイジ	榮枝	渡邊	井上	野口
4	3	8	33	94	2	12	62	60	1	5	58	126	0	51	38	55	7	39	25	32	97
内 外 打																					
W-UP																					
スパイク走																					
CB																					
投内総合練習 (投手 7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															
原梅小			森福前																		
口野野			下島川																		
寺			糸小																		
			原幡																		
【強化コンディショニング】ランニング：プロアジリティー x 5本 (ドーム)																					
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																					

読谷(D-T)にて試合出場

投手 20名																				
岩崎	岩貞	椎葉	門別	島本	大竹	加治屋	西勇	青柳	伊藤将	漆原	才木	浜地	及川	村川	桐敷	岡留	湯浅	石井	ゲラ	
13	14	26	30	46	49	54	16	17	27	34	35	36	37	41	47	64	65	69	00	
(早出)																				
10:00										W-UP (MG)										
10:40										(MG)					(サブ移動)					
										CB					CB (SG)					
										投内総合練習					投内連係					
12:00										P回り										(準備)
																				BP
【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																				