

2024年2月17日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール2日目

野手 22名																					
梅野	坂本	榮枝	木浪	大谷	熊谷	佐藤輝	渡邊	糸原	小幡	中野	植田	原口	森下	近本	井上	ミエ	前川	小野寺	野口	福島	ノイ
2	12	39	0	3	4	8	25	33	38	51	62	94	1	5	32	55	58	60	97	126	7
														打	打	打					
W-UP														(MG)							
(準備)																					
BT回り (2か所)																					
①	12・39	④	3・1	⑦	97・4	⑩	58・38・126														
②	2・33	⑤	8・51	⑧	25・62																
③	5・0	⑥	94・55	⑨	60・32																
ランチ																					
(準備)																					
セカンドアップ 12:10～																					
シートノック (先) 12:20 ～																					
練習試合 vs E																					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨													
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )													
個別練習																					
打撃		守備																			
		捕	内	外																	
コーチ指示																					
【強化コンディショニング】 体幹 : E2 + F2 (ドーム)																					
ウエイトトレーニング/ストレッチ																					

(早出)

投手 20名																			
青柳	伊藤将	門別	漆原	浜地	岡留	椎葉	桐敷	湯浅	岩崎	岩貞	西木	才川	及川	村上	島本	大竹	加治屋	石井	ゲラ
17	27	30	34	36	64	26	47	65	13	14	16	35	37	41	46	49	54	69	00
ホテル出発							W-UP							(MG)					
(準備)							(サブ移動)												
10:30 W-UP (サブG)							CB							(SG)					
							投内連係												
CB							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】							ランニング					
(ゲーム準備)							体幹/ドリル/肩トレーニング												
13:00 練習試合 vs E							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・課題練習																			
ウエイトトレーニング																			
ストレッチ																			