

## 2024年2月19日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール4日目

野手 22名																					
梅野	坂本	榮枝	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊	糸原	小幡	中野	植田	原口	森下	近本	井上	ミエセス	前川	小野寺	野口	福島	ノイジ
2	12	39	0	3	4	8	25	33	38	51	62	94	1	5	32	55	58	60	97	126	7
捕							内					打			外		打打				
W-UP (MG)																					
スパイク走																					
CB																					
シートノック																					
BT回り (2ヶ所)																					
① 1 2 ・ 3 3 / 2 ・ 3 9																					
② 3 ・ 9 4 / 5 ・ 0																					
③ 5 5 ・ 2 5 / 4 ・ 6 2																					
④ 8 ・ 5 1 / 6 0 ・ 3 8																					
⑤ 1 ・ 9 7 ・ 3 2																					
⑥ 5 8 ・ 1 2 6																					
BP打撃 (#00ゲラ/15~20球) : 55ミエセス/58前川																					
ウエイトトレーニング ストレッチ																					

投手 20名																					
ゲラ	岩崎	岩貞	西勇	青柳	椎葉	伊藤将	門別	漆原	才木	浜地	及川	村上	島本	桐敷	大竹	加治屋	岡留	湯浅	石井		
00	13	14	16	17	26	27	30	34	35	36	37	41	46	47	49	54	64	65	69		
(早出)																					
10:00 W-UP (MG)																					
(サブ移動)																					
10:40 CB (SG)																					
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																					
(準備)																					
BP ウエイトトレーニング ストレッチ																					