

2024年2月25日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール4日目

野手 23名																																									
ノイ野	梅	栄枝	熊谷	植田	井上	野口	福島	坂本	藤田	木浪	大山	佐藤輝	渡邊	糸原	小幡	中原野	森口	近本	ミエス	前川	小野寺																				
2	7	39	4	62	32	97	126	12	59	0	3	8	25	33	38	51	94	1	5	55	58	60																			
W-UP (準備)			ホテル出発 9:00																																						
BT回り ① 4・6 2 ② 3 9・3 2 ③ 9 7・1 2 6・7			W-UP 9:50 (準備)										10:20																												
			BT回り ① ④ ⑦ ② ⑤ ③ ⑥										11:35																												
個別練習	北谷移動 <10:45出発>		(準備)										11:40																												
	シートノック (先)											11:50																													
オープン戦 vs D																																									
<table border="1"> <tr> <td>①</td><td>②</td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td><td>⑥</td><td>⑦</td><td>⑧</td><td>⑨</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td><td>( )</td> </tr> </table>													①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )		
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																																									

投手 19名																		
オゲ木	ゲラ	石井	浜地	岡留	桐敷	椎葉	漆原	加治屋	岩崎	岩貞	西勇	青柳	伊藤将	門別	及川	村上	島本	大竹
35	00	69	36	64	47	26	34	54	13	14	16	17	27	30	37	41	46	49
ホテル出発 9:00								W-UP (サブ移動)										
W-UP 9:50								CB										
投内/ゴロ捕								投内連係										
強化コンディショニング								P回り										
(ゲーム準備)								【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										
オープン戦 vs D								ランチ										
クールダウン ストレッチ								打撃練習										
								個別・課題練習										
								ウエイトトレーニング										
ホテル帰館																		