

2024年2月10日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール1日目

野手 19名																		
ノミ	イェ	森下	近本	前川	梅野	坂本	藤田	渡邊	熊谷	木浪	大山	小幡	中野	植田	小野寺	野口	佐藤輝	井上
7	55	1	5	58	2	12	59	25	4	0	3	38	51	62	60	97	8	32
打				打										打				
W-UP														(MG)				
スパイク走																		
ベースランニング																		
C B																		
シートノック																		
部門別守備練習																		
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												
坂本	木浪	小野寺	森下	小幡	前川	藤田	佐藤輝	井上	野口									
【強化コンディショニング】体幹：C1 + F1														(ドーム)				
ウエイトトレーニング																		
肩トレーニング																		

(早出)

10:00

10:40

12:00

投手 20名																			
ゲラ	西純	西勇	青柳	椎葉	伊藤将	門別	漆原	才木	浜地	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ビーズリー
00	15	16	17	26	27	30	34	35	36	37	41	47	48	49	50	64	65	69	99
W-UP														(MG)					
(サブ移動)																			
ベースランニング														(SG)					
C B																			
投内連係 (2ヶ所)																			
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																			
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																			