

2024年2月11日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール2日目

野手 19名																		
梅野	坂本	藤田	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	小幡	中野	植田	森下	近本	イジ	井上	エセス	前川	小野寺	野口
2	12	59	0	3	4	8	25	38	51	62	1	5	7	32	55	58	60	97
打			打			打												
W-UP										(MG)								
(準備)																		
BT回り (2ヶ所)																		
①		2・12		2・59		⑥		62・60										
②		55・7		⑦		8・1												
③		5・0		⑧		38・97												
④		3・4		⑨		32・58												
⑤		25・51		*ランチを含														
紅組 シートノック																		
白組 シートノック																		
紅白戦 (9イニング)																		
紅	(5)	(9)	(7)	(4)	(3)	(2)	(8)	(6)	(D)									
	佐藤輝 (熊谷)	前川	野口	中野 (高寺)	原口 (高濱)	榮枝 (藤田)	近本 (福島)	木浪 (山田)	ノイジー (井坪)									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨									
白	森下	大山 (渡邊)	小野寺 (島田)	糸原 (遠藤)	井上	植田 (戸井)	小幡 (百崎)	坂本 (片山)	ミエセス (豊田)									
	(9)	(3)	(8)	(5)	(7)	(4)	(6)	(2)	(D)									
個別練習																		
打撃(MG)	守備																	
	捕	内	外															
コーチ指示																		
【強化コンディショニング】 30mガスラン x 4本										(ドーム)								
ウエイトトレーニング																		
肩トレーニング																		

投手 20名																			
門別	西純	石井	富田	浜地	椎葉	茨木	及川	湯浅	桐敷	岡留	漆原	ゲラ	西勇	青柳	伊藤将	才木	村上	大竹	ビーズリー
30	15	69	50	36	26	48	37	65	47	64	34	00	16	17	27	35	41	49	99
(早出)																			
9:45 W-UP (MG)																			
(サブG移動)																			
10:20 CB (SG)																			
投内連係																			
【強化コンディショニング】												P回り							
12:00 (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							
12:30 紅白戦 (9イニング)																			
白組																			
門別	西純	石井	富田	浜地	椎葉														
2	2	1	2	1	1														
①	②	③	④	⑤	⑥														
茨木	及川	湯浅	桐敷	岡留	漆原														
2	2	1	1	2	1														
紅組																			
打撃練習 ティー/バント・バスター																			
強化練習/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																			