

2024年2月12日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール3日目

野手 19名																		
梅野	坂本	藤田	木浪	大谷	熊谷	佐藤	渡邊	小幡	中野	植野	森下	近本	イジ	井上	エセ	前川	小野	野口
2	12	59	0	3	4	8	25	38	51	62	1	5	7	32	55	58	60	97
打 打																		
W-UP (MG)										(準備)								
BT回り (2ヶ所)																		
① 2・1 2・5 9						⑥ 6 2・6 0												
② 5 5・7						⑦ 8・1												
③ 5・0						⑧ 3 8・9 7												
④ 3・4						⑨ 3 2・5 8												
⑤ 2 5・5 1						* ランチを含む												
紅組 シートノック																		
白組 シートノック																		
紅白戦 (7イニング)																		
紅	(9)	(3)	(8)	(5)	(7)	(4)	(6)	(2)	(D)									
	森下	原口 (高濱)	小野寺 (島田)	糸原 (遠藤)	井上	植田 (戸井)	木浪 (山田)	坂本 (榮枝)	ミエセス (豊田)									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨									
白	佐藤輝 (熊谷)	前川	野口	中野 (高寺)	大山 (渡邊)	梅野 (藤田)	近本 (福島)	小幡 (百崎)	ノイジー (井坪)									
	(5)	(9)	(7)	(4)	(3)	(2)	(8)	(6)	(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】体幹：B2 + D2 (ドーム)																		
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																		

投手 20名																			
才木	ゲラ	西純	西勇	青柳	椎葉	伊藤将	門別	漆原	浜地	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ピーズリー
35	00	15	16	17	26	27	30	34	36	37	41	47	48	49	50	64	65	69	99
(早出)																			
9:45 W-UP (MG)																			
(サブG移動)																			
10:20 CB (SG)																			
投内連係																			
紅白戦準備	12:00 P回り																		
	12:30 紅白戦 (7イニング)																		
	①	②	③	④	⑤	⑥	【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレ												
白	才木 1	鈴木 2	岩田 1	石黒 1	森木 1	松原 1	ランチ												
紅	秋山 2	加治屋 1	川原 2	津田 1	佐藤蓮 1														
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																			