

2024年2月16日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール1日目

野手 22名																					
ノミ	イェ	木	小	中	梅	坂	榮	森	井	熊	渡	糸	植	原	近	福	大	佐	前	小	野
ジ	セ	浪	幡	野	野	本	枝	下	上	谷	邊	原	田	口	本	島	山	藤	川	野	口
ルス																		輝	寺		
7	55	0	38	51	2	12	39	1	32	4	25	33	62	94	5	126	3	8	58	60	97
内					捕					打					外						
W-UP										(MG)											
スパイク走																					
CB																					
投内総合練習 (投手 7名)																					
シートノック																					
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													
坂木中渡小井				榮		熊		佐			福										
本浪野邊幡上				枝		谷		藤			島										
				輝																	
【強化コンディショニング】ランニング：30m/15m/ラダー x 各4本 (ドーム)																					
ウエイトトレーニング																					
肩トレーニング																					

読谷(D-T)にて試合出場

投手 20名																			
椎	門	漆	及	桐	岡	湯	ゲ	岩	岩	西	青	伊	才	浜	村	島	大	加	石
葉	別	原	川	敷	留	浅	ラ	崎	貞	勇	柳	藤	木	地	上	本	竹	治	井
26	30	34	37	47	64	65	00	13	14	16	17	27	35	36	41	46	49	54	69
(早出)																			
10:00										W-UP									(MG)
										(MG)			(サブ移動)						
10:40										CB			CB						(SG)
										投内総合練習			投内連係						
12:00																			
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																			