

2024年2月7日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール2日目

野手 20名																			
ノイジ	ミエス	佐藤輝	渡邊	熊谷	梅野	坂本	藤田	中川	小幡	木浪	中野	植田	森下	近本	井上	前川	小野寺	大野山	野口
7	55	8	25	4	2	12	59	68	38	0	51	62	1	5	32	58	60	3	97
打					打					打									
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング																			
CB																			
サインプレー (ドーム)																			
シートノック (MG)																			
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		中野		小野寺		佐藤輝		前川		藤田		中川		大渡山		森野	
【強化コンディショニング】 体幹：B1+E1 (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																			
西純	椎葉	門別	漆原	才木	及川	村川	茨木	ゲラ	西勇	青柳	伊藤将	浜地	桐敷	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ビーズリー
15	26	30	34	35	37	41	48	00	16	17	27	36	47	49	50	64	65	69	99
W-UP (MG)																			
(MG)									(サブ移動)										
CB									ベースランニング (SG)										
サインプレー (ドーム)									CB										
									投内連係										
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																			