

2024年2月20日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール5日目

野手 22名																						
梅野	坂本	榮枝	木浪	大谷	熊谷	佐藤	渡邊	糸原	小幡	中野	植野	原田	森口	近下	井上	エセ	前川	小野	野口	福井	石井	ゲラ
2	12	39	0	3	4	8	25	33	38	51	62	94	1	5	32	55	58	60	97	126	7	
														打	打	打						
W-UP														(MG)								
(準備)																						
BT回り (2か所)																						
① 12・33 / 2・39						④ 1・58 / 4・126																
② 3・94 / 5・0						⑤ 60・62・38																
③ 55・25 / 8・51						⑥ 32・97																
ランチ																						
(準備)																						
セカンドアップ 12:10~																						
シートノック (先) 12:20~																						
練習試合 vs SL																						
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨														
()	()	()	()	()	()	()	()	()														
個別練習																						
打撃		守備																				
		捕	内	外																		
コーチ指示		コー	渡	佐	熊	谷	コー															
		チ					チ															
コーチ指示		指	邊	藤	輝	指																
		示	輝	示																		
【強化コンディショニング】 体幹：MBスロー/MB壁スロー (ドーム)																						
ウエイトトレーニング/ストレッチ																						

投手 21名																					
川原	岩貞	加治	島屋	漆本	岡原	椎留	浜地	湯浅	桐敷	岩崎	西勇	青柳	伊藤	門別	才木	及川	村上	大竹	石井	ゲラ	
127	14	54	46	34	64	26	36	65	47	13	16	17	27	30	35	37	41	49	69	00	
														(早出)							
9:30							ホテル出発							W-UP (MG)							
							(準備)							(サブ移動)							
10:00							10:30 W-UP (サブG)							CB (SG)							
							CB							投内連係							
11:40							投内連係							P回り							
							【強化コンディショニング】							【強化コンディショニング】							
							(ゲーム準備)							ランニング							
13:00							練習試合 vs SL							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・課題練習							
														ウエイトトレーニング							
														ストレッチ							