

2024年2月26日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール5日目

野手 23名																						
ノミ	イェ	大	糸	原	坂	榮	藤	近	福	熊	佐	小	木	小	中	植	井	野	森	前	梅	
ジ	セ	山	原	口	本	枝	田	本	島	谷	藤	野	浪	幡	野	田	上	口	下	川	野	
1	ス																					
7	55	3	33	94	12	39	59	5	126	4	8	25	60	0	38	51	62	32	97	1	58	2
				捕		捕		打		内			打		打		打					
W-UP																						
スパイク走																						
CB																						
投内連係 (投手7名)																						
シートノック																						
部門別守備練習																						
ランチ										特打												
BT回り																						
BT (3か所)		走塁/バント		守備 (コーチ指示)		作戦打撃 (室内)		ティー打撃														
走塁/バント		守備		作戦打撃 (室内)		ティー打撃		BT														
守備		作戦打撃 (室内)		ティー打撃		BT		走塁/バント														
作戦打撃 (室内)		ティー打撃		BT		走塁/バント		守備														
ティー打撃		BT		走塁/バント		守備		作戦打撃 (室内)														
個別練習																						
打撃(MG)		守備																				
		捕	内	外																		
小野寺		小野	井上	前川	榮枝	藤田	熊谷	佐藤														
【強化コンディショニング】 体幹：Gパターン (ドーム)																						
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																						

投手 19名																		
ゲ	青	伊	及	村	桐	岡	岩	椎	門	漆	才	浜	島	大	加	石	西	岩
ラ	柳	藤	川	上	敷	留	貞	葉	別	原	木	地	本	竹	治	井	勇	崎
00	17	27	37	41	47	64	14	26	30	34	35	36	46	49	54	69	16	13
(早出)																		
10:00 W-UP													(MG)					
10:40 (MG)													(サブ移動)					
CB													CB (SG)					
投内連係													投内連係					
12:00 P回り													(準備)					
													BP 各30球					
【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																		