

2024年2月1日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール1日目

野手 20名																										
井上	前川	小野寺	野口	梅野	坂本	藤田	中川	熊谷	小幡	植田	森下	近本	木浪	大山	佐藤輝	渡邊諒	中野	ノイジー	ミエセス							
32	58	60	97	2	12	59	68	4	38	62	1	5	0	3	8	25	51	7	55							
打			打	打																						
W-UP												(MG)														
スパイク走																										
ベースランニング																										
ベッパ → C B																										
シートノック																										
全員ノック (3ヶ所)																										
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			個別練習																
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			熊谷 小幡 植田 佐藤輝 野口 川																				
			捕	内	外																					
小野寺			森下			井上			藤田			中川			植田			佐藤輝			野口			川		
【強化コンディショニング】 ランニング：100m x 6本 (サブG)																										
ウエイトトレーニング																										
肩トレーニング																										

(早出)

10:00

投手 20名																			
ゲラ	西純	西勇	青柳	椎葉	伊藤将	門別	漆原	才木	浜地	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	岡留	湯浅	石井	ピースリー
00	15	16	17	26	27	30	34	35	36	37	41	47	48	49	50	64	65	69	99
W-UP															(MG)				
(サブG移動)																			
CB															(SG)				
投内連係 (2ヶ所)																			
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																			
(コーチ指示)																			
ウエイトトレーニング																			
ストレッチ																			