

2024年2月4日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール4日目

野手 20名																			
ノミ	イェ	熊谷	大山	渡邊	梅野	坂本	藤田	中川	小幡	木浪	中野	植田	森下	近本	小野寺	井上	野口	佐藤	前川
7	55	4	3	25	2	12	59	68	38	0	51	62	1	5	60	32	97	8	58
打										打				打					
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング																			
ペッパー ⇒ C B																			
投内連係 (投手5名)																			
シートノック																			
部門別守備																			
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															
(準備)																			
野球教室																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

投手 20名																			
浜地	桐敷	富田	岡留	湯浅	ゲラ	西純	西勇	青柳	椎葉	伊藤	門別	漆原	才木	及川	村上	茨木	大竹	石井	ピズリー
36	47	50	64	65	00	15	16	17	26	27	30	34	35	37	41	48	49	69	99
打										打									
W-UP (MG)																			
(MG)										(サブG移動)									
C B (準備)					C B (SG)														
投内連係					投内連係 (1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																			
14:30 打撃練習 ティー/バント・バスター																			
15:00 野球教室																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			