

2024年2月23日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール2日目

野手 22名																				
ノイ	熊植	井野	坂榮	木大	佐藤	渡糸	小中	原森	近エ	ミ前	小野	福島								
野ジ	谷田	上口	本枝	浪山	輝	邊原	幡野	口下	本セ	ス川	寺									
27	4	62	32	97	12	39	0	3	8	25	33	38	51	94	1	5	55	58	60	126
W-UP		ホテル出発 9:00																		
(準備)		W-UP 10:15																		
BT回り		(準備)																		
		BT回り																		
① 4・6 2・9 7		① 3 3・9 4			④ 3・5 5			⑦ 2 5・6 0												
② 3 2・7		② 1 2・3 9			⑤ 8・5 1			⑧ 3 8・1 2 6												
		③ 5・0			⑥ 1・5 8						10:45									
個別練習	那覇移動																			
	<11:40出発>																			
	(準備)		シートノック (先)																	
オープン戦 vs G																				
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨												
()	()	()	()	()	()	()	()	()												
クールダウン/ストレッチ																				
ホテル帰館																				

10:00

13:00

投手 20名																			
伊加	石浜	湯桐	椎漆	岡留	岩岩	西青	門才	及村	島大	ゲ									
藤治	井地	浅敷	葉原	留	崎貞	勇柳	別木	川上	本竹	ラ									
27	54	69	36	65	47	26	34	64	13	14	16	17	30	35	37	41	46	49	00
ホテル出発 9:00		W-UP																	
W-UP 10:15		(サブ移動)																	
CB		CB																	
投内/ゴロ捕		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																	
		体幹/ドリル/肩トレーニング																	
オープン戦 vs G		ランチ																	
		打撃練習																	
クールダウン		個別・課題練習																	
ストレッチ		ウエイトトレーニング																	
ホテル帰館																			