

2024年2月27日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール6日目

野手 23名																						
梅野	坂本	榮枝	藤田	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊	糸原	小幡	中野	植田	原口	森下	近本	ノイジ	井上	ミエセス	前川	小野寺	野口	福島
2	12	39	59	0	3	4	8	25	33	38	51	62	94	1	5	7	32	55	58	60	97	126
捕		捕		内										打		打		打				
W-UP																						
スパイク走																						
CB																						
シートノック																						
BT回り(2か所)																						
① 12・39 / 7・59				④ 62・60 / 8・51																		
② 33・55 / 94・3				⑤ 38・1 / 97・32																		
③ 5・0 / 4・25				⑥ 58・126																		
連帯歩調 ⇒ 手締め																						

投手 19名																		
ゲラ	岩崎	岩貞	西勇	青柳	椎葉	伊藤将	門別	漆原	才木	浜地	及川	村上	島本	桐敷	大竹	加治屋	岡留	石井
00	13	14	16	17	26	27	30	34	35	36	37	41	46	47	49	54	64	69
(早出)																		
10:00 W-UP (MG)																		
(サブ移動)																		
10:40 CB (SG)																		
P回り																		
【強化コンディショニング】 ランニング/体幹/肩トレーニング																		
12:30 連帯歩調 ⇒ 手締め																		