2023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

近本	高山	井上	島田	板山	梅野	坂本	榮枝	熊谷	小幡	佐藤輝	渡邉諒	中野	植田	木浪	大山	糸原	原口	ノイジー	ミエセス
5	9	32	53	63	2	12	39	4	38	8	25	51	62	0	3	33	94	7	55

W-UP	(MG)	10:00
スパイク走		
ベースランニング		
CB / ペッパー		
シートノック		
全員ノック (3か所)	(準備)	
ランチ	特打	12:00
BT回り　【各25分】	個別練習	

BT (3か所)	走塁/バント	守備 (サブG)	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

個別練習

打撃(MG)	守備 捕	守備 内	守備 外
坂本 木浪 佐藤輝 中野 高山 板山 (島田) (井上)	梅野 榮枝	熊谷 渡邉諒	植田 島田 井上

【強化コンディショニング】　ランニング： 60m 坂路　x　8本

ウエイトトレーニング
肩トレーニング

投手 ２０名

岩崎	岩貞	西純	西勇	青柳	ケラーB	伊藤将	才木	浜地	村上	ケラーK	島本	桐敷	大竹	加治屋	岡留	湯浅	石井	岩田	ビーズリー
13	14	15	16	17	24	27	35	36	41	42	46	47	49	54	64	65	69	93	99

W-UP	(MG)
(サブG移動)	
CB	(SG)
投内連係	
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	
強化練習/技術練習	
個別/課題練習	

ウエイトトレーニング
ストレッチ