

2023年2月7日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール4日目

野手 20名																																			
梅野	坂本	大山	中野	糸原	木浪	高山	近本	島田	榮枝	原口	渡邊諒	熊谷	佐藤輝	小幡	植田	板山	井上	ノイジ	ミエセス																
2	12	3	51	33	0	9	5	53	39	94	25	4	8	38	62	63	32	7	55																
W-UP (MG)																		(準備)																	
BT回り (2か所)																																			
① 12・39					④ 33・3					⑦ 4・25					⑩ 38・32																				
② 2・94				⑤ 9・63				⑧ 53・62																											
③ 7・55				⑥ 0・5				⑨ 8・51																											
ランチ																																			
シートノック																																			
シート打撃																																			
Aチーム										Bチーム																									
個別練習																																			
打撃										守備																									
MG										内			外			捕																			
坂本				高山			板山			渡邊諒			熊谷			島田			(植田)			(榮枝)			佐藤輝				糸原			コーチ指示			
【強化コンディショニング】 体幹：サーキット/8種																		(ドーム)																	
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																																			

10:00

13:00

13:30

投手 20名																			
西勇	石井	村上	岩田	桐敷	岡留	岩崎	岩貞	西純	青柳	ケラIB	伊藤将	才木	浜地	ケラIK	島本	大竹	加治屋	湯浅	ピーズリー
16	69	41	93	47	64	13	14	15	17	24	27	35	36	42	46	49	54	65	99
W-UP (MG)																		(サブ移動)	
走塁練習 (SG)																		CB	
投内連係 (2か所)																			
シート準備										P回り									
シート登板										【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：バント/ティー/バスター																			
体幹強化 (コーチ指示)																			
個別・課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			