

2023年2月9日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール1日目

野手 20名																			
梅野	坂本	大山	中野	糸原	小幡	高山	近本	ノイジ	ミエセス	榮枝	原口	渡邊諒	熊谷	佐藤輝	木浪	植田	板山	井上	島田
2	12	3	51	33	38	9	5	7	55	39	94	25	4	8	0	62	63	32	53
W-UP (MG)																			
(準備)																			
BT回り (2か所)																			
①	1 2・3 9	④	3 3・3	⑦	4・2 5	⑩	3 8・3 2												
②	2・9 4	⑤	9・6 3	⑧	5 3・6 2														
③	7・5 5	⑥	0・5	⑨	8・5 1	(ランチ含む)													
CB																			
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	榮枝	木浪	熊谷	佐藤輝	板山	島田	井上	中野	小幡	コーチ指示									
【強化コンディショニング】 走：70m/50m/30mハーフG x 各3本 (サブG)																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

10:00

12:30

13:00

投手 20名																			
西純	才木	大竹	島本	加治屋	湯浅	岩崎	岩貞	西勇	青柳	ケラIB	伊藤将	浜地	村上	ケラK	桐敷	岡留	石井	岩田	ビーズリー
15	35	49	46	54	65	13	14	16	17	24	27	36	41	42	47	64	69	93	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														
シート登板					ランチ														
打撃練習：バント/ティー/バスター																			
技術練習 (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																			

*ビジター用ユニフォーム着用