

2023年2月19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 21名																				
梅野	坂本	藤田	中川	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	糸原	小幡	植田	板山	原口	森下	近本	高山	井上	島田	ミエセス	ノイジー
2	12	59	68	0	3	4	8	25	33	38	62	63	94	1	5	9	32	53	55	7
W-UP (MG)																				
(準備)																				
BT回り (2か所)																				
① 2・12 / 59・68				④ 4・25 / 53・62																
② 55・94 / 3・33				⑤ 8・38 / 1・32																
③ 9・63 / 0・5																				
ランチ																				
セカンドアップ 12:10																				
シートノック(先) 12:20																				
練習試合 vs SL																				
個別練習																				
打撃							守備													
MG			ドーム		内		外		捕											
坂本	中川	熊谷	渡邊諒	板山	島田	小幡	高山	植田	佐藤輝	森下	井上	藤田								
【強化コンディショニング】 体幹 : E2 + F2 パターン (ドーム)																				
ウエイトトレーニング/ストレッチ																				

投手 20名																			
大竹	岩貞	石井	二保	富田	村上	岩崎	西純	西勇	青柳	ケラーB	伊藤将	才木	浜地	ケラーK	桐敷	加治屋	岡留	岩田	ピーズリー
49	14	69	34	50	41	13	15	16	17	24	27	35	36	42	47	54	64	93	99
9:30	ホテル出発 9:30					W-UP (MG)													
10:10	10:30 サブG W-UP					(サブ移動)													
	CB					CB (SG)													
	CB					投内連係 (1か所)													
11:40	投内連係					P回り													
	強化コンディショニング					(ゲーム準備)													
13:00	練習試合 vs SL					【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													
	練習試合 vs SL					ランチ													
	練習試合 vs SL					打撃練習													
	練習試合 vs SL					強化体幹 (コーチ指示)													
	練習試合 vs SL					個別・課題練習													
	ウエイトトレーニング ストレッチ																		