

2023年2月20日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール3日目

野手 19名																		
熊谷	小幡	近本	井上	ミエセス	梅野	坂本	藤田	中川	大山	佐藤輝	糸原	原口	木浪	渡邊諒	板山	森下	島田	ノイジ
4	38	5	32	55	2	12	59	68	3	8	33	94	0	25	63	1	53	7
W-UP (MG)																		
スパイク走																		
ベースランニング																		
CB																		
シートノック																		
投内連係 (投手 6名)																		
部門別守備																		
ランチ										特打								
BT回り																		
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				守備														
MG				内		外		捕										
糸原 佐藤輝 小幡 井上				木浪 渡邊諒		島田 森下		藤田 中川										
【強化コンディショニング】 走：30m/15m/ハードル x 各4本 (ドーム)																		
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																		

10:00

12:00

投手 18名																	
青柳	伊藤将	才木	浜地	村上	桐敷	岩貞	西純	西勇	二保	大竹	富田	加治屋	石井	岩崎	ケラーB	ケラーK	ビーズリー
17	27	35	36	41	47	14	15	16	34	49	50	54	69	13	24	42	99
W-UP (MG)																	
(サブG移動)																	
CB (SG)																	
(MG移動)					投内連係												
投内連係																	
P回り													(準備)				
													BP				
【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																	
強化練習：ゴロ捕 15/49/50/69 (SG)																	
個別/課題練習																	
ウエイトトレーニング ストレッチ																	

*選手会ミーティング 19:30~