

2023年2月24日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール2日目

野手 21名																					
大山	佐藤輝	井上	ミエセス	梅野	藤田	中川	原口	森下	近本	植田	島田	木浪	渡邊諒	糸原	板山	ノイジ	坂本	熊谷	小幡	高山	
3	8	32	55	2	59	68	94	1	5	62	53	0	25	33	63	7	12	4	38	9	
W-UP														名護にてゲーム出場							
スパイク走																					
ベースランニング																					
CB																					
チームプレー (投手5名)																					
シートノック																					
ランチ																					
BT回り(各40分)																					
BT/ロングティー (MG)	走塁/バント (MG)	ドームBT	作戦打撃 (ドーム)																		
走塁/バント	ドームBT	作戦打撃	BT/ロングティー																		
ドームBT	作戦打撃	BT/ロングティー	走塁/バント																		
作戦打撃	BT/ロングティー	走塁/バント	ドームBT																		
個別練習																					
打撃				守備																	
MG				ドーム	内	外	捕														
糸原	板山	大山	木浪	島田	井上	植田	渡邊諒	佐藤輝	森下	藤田	中川										
【強化コンディショニング】 走：【30m/15m】フルG・ハーフG・スプリントx各1本 (ドーム)																					
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																					

投手 18名																	
岩崎	西勇	大竹	加治屋	石井	岩貞	青柳	ケラーB	伊藤将	二保	浜地	村上	ケラーK	桐敷	富田	ピーズリー	西純	才木
13	16	49	54	69	14	17	24	27	34	36	41	42	47	50	99	15	35
10:00																	
W-UP (MG)																	
(MG)				(サブG移動)													
CB サイドゴロ捕				CB (SG)													
チームプレー				投内連係													
12:00																	
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：バント/ティー/バスター																	
個別/課題練習																	
ウエイトトレーニング ストレッチ																	