

2023年2月26日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール4日目

野手 21名																				
ノイジール	梅野	原口	糸原	高山	坂本	榮枝	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	小幡	植田	森下	近本	井上	島田	ミエセス	板山
7	2	94	33	9	12	39	57	0	3	4	8	25	38	62	1	5	32	53	55	63
W-UP		ホテル出発 9:20																		
(準備)		W-UP 10:25 (名護サブG)																		
BT回り		(移動)																		
		10:55																		
		BT回り (1か所)																		
		① 1 2・5 7	④ 8・1	⑦ 4・5 3	② 3・5 5	⑤ 3 8・3 2	⑧ 6 2・3 9	③ 5・2 5	⑥ 0・6 3											
名護移動		12:10																		
		(準備)																		
(準備)		12:15																		
		シートノック (先)																		
(準備)		12:25																		
		オープン戦 vs F																		
クールダウン/ストレッチ																				
ホテル帰館																				

10:00

投手 17名																
西勇	ケラ	ケラ	ビーズ	浜地	二保	加治屋	石井	岩崎	岩貞	西純	青柳	伊藤将	才木	村上	大竹	富田
16	24	42	99	36	34	54	69	13	14	15	17	27	35	41	49	50
W-UP		ホテル出発 9:20														
(準備)		W-UP 10:25 (サブ移動)														
CB		CB														
		投内/ゴロ捕														
		強化コンディショニング														
		P回り														
名護移動		【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														
(準備)		ランチ														
		打撃練習														
(準備)		個別・課題練習														
		ウエイトトレーニング														
(準備)		オープン戦 vs F														
		クールダウン ストレッチ														
ホテル帰館																