

2023年2月27日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール5日目

野手 21名																				
梅野	坂本	榮枝	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	糸原	小幡	植田	原口	森下	近本	高山	井上	島田	ミエセス	板山	ノイジ
2	12	39	57	0	3	4	8	25	33	38	62	94	1	5	9	32	53	55	63	7
W-UP																			(MG)	
CB																				
シートノック																				
(準備)																				
BT回り (2か所)																				
① 12・55 / 39・57					④ 4・53 / 8・62															
② 94・33 / 9・63					⑤ 1・32・38															
③ 3・25 / 0・5																				
連帯歩調 ↓ 手締め																				

9:30

10:30

12:30

投手 17名																			
岩崎	岩貞	西純	西勇	青柳	ケラーB	伊藤将	二保	才木	浜地	村上	ケラーK	大竹	富田	加治屋	石井	ビーズリー			
13	14	15	16	17	24	27	34	35	36	41	42	49	50	54	69	99			
W-UP																			(MG)
(サブG移動)																			
CB																			(SG)
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																			
連帯歩調 ↓ 手締め																			