

2023年2月10日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール2日目

野手 20名																			
ノイジ	ミエス	大山	糸原	原口	梅野	坂本	榮枝	熊谷	小幡	佐藤輝	渡邊諒	木浪	中野	植田	近本	島田	板山	高山	井上
7	55	3	33	94	2	12	39	4	38	8	25	0	51	62	5	53	63	9	32
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7名)																			
チームプレー																			
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				ドーム				内		外		捕							
高山				木浪				中野		島田		小幡							
植田				榮枝				大山		熊谷		渡邊							
コーチ指示																			
【強化コンディショニング】 体幹：C1 + F1 パターン (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 20名																			
岩貞	西純	伊藤将	才木	村上	桐敷	大竹	岩崎	西勇	青柳	ケラB	浜地	ケラK	島本	加治屋	岡留	湯浅	石井	岩田	ビーズリー
14	15	27	35	41	47	49	13	16	17	24	36	42	46	54	64	65	69	93	99
W-UP (MG)																			
(サブ移動)																			
走塁練習 (SG)																			
CB																			
(MG移動)						投内連係													
投内連係																			
チームプレー																			
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																			
技術練習 15/27/35/36/46/49/54																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			

2023年2月10日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール2日目 雨天時

野手 20名																			
近本	島田	植田	高山	板山	ノイジ	ミエセス	渡邊諒	木浪	中野	梅野	坂本	榮枝	熊谷	小幡	原口	大山	糸原	佐藤輝	井上
5	53	62	9	63	7	55	25	0	51	2	12	39	4	38	94	3	33	8	32
W-UP (ドーム)																			
体幹トレーニング (ブルペン)																			
CB (ドーム)																			
投内連係																			
チームプレー																			
部門別守備																			
ランチ																			
BT回り																			
ティー打撃		BT			作戦BT			強化コンディショニング											
BT		作戦BT			走塁練習			ティー打撃											
作戦BT		強化コンディショニング			ティー打撃			BT											
強化コンディショニング		ティー打撃			BT			作戦BT											
個別練習																			
打撃					守備														
ドームメイン			ドームマシン		内	外	捕												
高山	木浪	中野	島田	小幡	植田	榮枝	大山	熊谷	渡邊	コーチ指示									
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

10:00

12:00

投手 20名																			
岩貞	西純	伊藤将	才木	村上	桐敷	大竹	岩崎	西勇	青柳	ケラB	浜地	ケラK	島本	加治屋	岡留	湯浅	石井	岩田	ビーズリー
14	15	27	35	41	47	49	13	16	17	24	36	42	46	54	64	65	69	93	99
W-UP (ドーム)																			
CB (準備)																			
投内連係						P回り													
チームプレー																			
【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																			
技術練習 15/27/35/36/46/49/54																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			