

2023年2月18日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール1日目

野手 21名																				
梅野	藤田	中川	木浪	熊谷	渡邊諒	糸原	小幡	植田	板山	原口	森下	近本	高山	井上	島田	ミエセス	坂本	大山	佐藤輝	ノイジ
2	59	68	0	4	25	33	38	62	63	94	1	5	9	32	53	55	12	3	8	7
W-UP (MG)																				
(準備)																				
BT回り (2か所)																				
① 2・12 / 59・68				④ 4・25 / 53・62																
② 55・94 / 3・33				⑤ 8・38 / 1・32																
③ 9・63 / 0・5																				
ランチ																				
セカンドアップ 12:10																				
シートノック 12:20																				
練習試合 vs DB														ドーム打撃						
														(ノイジ)						
														(輝)						
個別練習																				
打撃				守備																
MG				捕	内		外													
糸原	高山	木浪	植田	井上	藤田	中川	熊谷	小幡	島田	森下										
【強化コンディショニング】 走：30m ハーフガス x 6本 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング/ストレッチ																				

投手 20名																			
才木	浜地	加治屋	西純	岡留	石井	岩田	岩崎	岩貞	西勇	青柳	ケラIB	伊藤将	二保	村上	ケラK	桐敷	大竹	富田	ピーズリー
35	36	54	15	64	69	93	13	14	16	17	24	27	34	41	42	47	49	50	99
9:30																			
ホテル出発 9:30					W-UP (MG)														
					(サブ移動)														
10:10																			
W-UP (SG)					CB (SG)														
CB					投内連係 (1か所)														
11:40																			
投内連係					P回り														
強化コンディショニング					(ゲーム準備)														
13:00																			
練習試合 vs DB					【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														
強化体幹 15/27/35/36/64																			
個別・課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			