

2023年2月23日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール1日目

野手 21名																				
ノイジー	中川	原高	高山	板山	梅野	坂本	藤田	木浪	大山	熊谷	佐藤	渡邊	糸原	小幡	植田	森下	近本	井上	島田	ミエセス
7	68	94	9	63	2	12	59	0	3	4	8	25	33	38	62	1	5	32	53	55
W-UP				ホテル出発 9:30																
(準備)				W-UP 10:30 (北谷サブG)																
BT回り				(移動)																
11:15~ (BP: 13岩崎)				BT回り (2か所) 11:00																
				① 2・12 / 33・55 ③ 1・8 / 53・32 ② 5・3 / 0・25 ④ 62・4 / 38・59																
北谷移動				12:00																
(準備)				(準備)																
				シートノック (先) 12:10																
				12:20																
練習試合 vs D																				
【強化コンディショニング】 ランニング + 体幹トレーニング (北谷サブG)																				
クールダウン/ストレッチ																				
ホテル帰館																				

10:00

投手 18名																	
青柳	伊藤	浜地	桐敷	石井	富田	岩崎	岩貞	西純	西勇	ケラ	ニ保	才木	ケラ	大竹	ビーズリー	村上	加治屋
17	27	36	47	69	50	13	14	15	16	24	34	35	42	49	99	41	54
ホテル出発 9:30				W-UP (サブ移動)													
W-UP 10:30				CB													
CB				準備													
投内/ゴロ捕				11:15 P回り													
強化コンディショニング				BP													
(ゲーム準備)				【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													
練習試合 vs D				ランチ													
クールダウン ストレッチ				打撃練習													
				個別・課題練習													
				ウエイトトレーニング													
ホテル帰館																	

奥志川にてゲーム登板