

## 2023年2月25日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール3日目

野手 21名																				
ノイジー	ミエセス	藤田	井上	島田	梅野	坂本	中川	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	板山
7	55	59	32	53	2	12	68	0	3	4	8	25	33	38	62	94	1	5	9	63
W-UP		ホテル出発 9:30																		
(準備)		W-UP 10:25 (浦添サブG)																		
BT回り		(移動)																		
		11:55																		
		BT回り (1か所)																		
浦添移動		① 2・1 2      ④ 0・5      ⑦ 4・1																		
		② 9 4・3 3      ⑤ 3・8      ⑧ 3 8・6 8																		
(準備)		③ 9・6 3      ⑥ 2 5・6 2																		
		12:10																		
		(準備)																		
		12:15																		
		シートノック (先)																		
		12:25																		
オープン戦 vs S																				
クールダウン/ストレッチ																				
ホテル帰館																				

10:00

投手 17名																
岩貞	富田	大竹	石井	加治屋	浜地	岩崎	西純	西勇	青柳	ケラーB	伊藤将	二保	才木	村上	ケラーK	ピーズリー
14	50	49	69	54	36	13	15	16	17	24	27	34	35	41	42	99
ホテル出発 9:30					W-UP											
W-UP 10:25					(サブ移動)											
CB					CB											
投内/ゴロ捕					P回り											
強化コンディショニング					【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											
(ゲーム準備)					ランチ											
オープン戦 vs S					打撃練習											
					個別・課題練習											
クールダウン ストレッチ					ウエイトトレーニング											
ホテル帰館																