

2023年2月2日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール2日目

| 野手 20名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|--------|-----|----|----------|----|----|--------|----|-----|-----|-----|----|------|------|----|----|-----|------|
| 近本 | 高山 | 井上 | 島田 | 板山 | 梅野 | 坂本 | 榮枝 | 熊谷 | 小幡 | 佐藤輝 | 渡邊諒 | 中野 | 植田 | 木浪 | 大山 | 糸原 | 原口 | ノイジ | ミエセス |
| 5 | 9 | 32 | 53 | 63 | 2 | 12 | 39 | 4 | 38 | 8 | 25 | 51 | 62 | 0 | 3 | 33 | 94 | 7 | 55 |
| W-UP (MG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スパイク走 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベースランニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB / ペッパー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シートノック | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 全員ノック (3か所) | | | | | | | | | | | | | | (準備) | | | | | |
| ランチ | | | | | | | | | | | | | | 特打 | | | | | |
| BT回り 【各25分】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BT (3か所) | | 走塁/バント | | | 守備 (サブG) | | | ティー打撃 | | | | | | | 個別練習 | | | | |
| 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 | | 捕 | | 内 | | 外 | | | | | | | | | | |
| 渡邊諒 | 糸原 | 板山 | 植田 | 島田 | 井上 | 木浪 | 熊谷 | 梅野 | 坂本 | 榮枝 | 中野 | 佐藤輝 | 高山 | | | | | | |
| 【強化コンディショニング】 体幹：A + D1 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|------|-----|----|----|----|------|----|----|----|-----|-------|----|----|----|-------|
| 岩崎 | 岩貞 | 西純 | 西勇 | 青柳 | ケラーB | 伊藤将 | 才木 | 浜地 | 村上 | ケラーK | 島本 | 桐敷 | 大竹 | 加治屋 | 岡留 | 湯浅 | 石井 | 岩田 | ピーズリー |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 24 | 27 | 35 | 36 | 41 | 42 | 46 | 47 | 49 | 54 | 64 | 65 | 69 | 93 | 99 |
| W-UP (MG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (ドーム移動) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 打撃練習 ティー/バント・バスター | | | | | | | | | | | | | | | (ドーム) | | | | |
| (サブG移動) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | | | | | | | (サブG) | | | | |
| 投内連係 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化練習/技術練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 個別/課題練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウエイトトレーニング ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |