

## 2023年2月4日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール1日目

野手 20名																			
近本	高山	井上	島田	板山	梅野	坂本	榮枝	ノイジ	ミエセス	佐藤輝	渡邊諒	木浪	大山	植田	熊谷	糸原	小幡	中野	原口
5	9	32	53	63	2	12	39	7	55	8	25	0	3	62	4	33	38	51	94
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
走塁練習																			
CB																			
シートノック																			
部門別ノック (内野/外野)																			
ランチ																			
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				走塁(サブG)											
MG		ドーム		捕		内													
渡邊諒	高山	木浪	井上	糸原	梅野	坂本	榮枝	板山	佐藤輝	熊谷	近本	中野	島田	植田					
【強化コンディショニング】 走：【40m/20m】 G・ハーフG・スプリントx各1本 (サブG)																			
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/走塁練習																			
P回り																			
ランチ																			
【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																			
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																			