

## 2023年2月5日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール2日目

野手 20名																			
近本	高山	熊谷	小幡	中野	梅野	坂本	榮枝	島田	板山	佐藤輝	渡邊諒	木浪	大山	植田	ノイジ	ミエセス	糸原	原口	井上
5	9	4	38	51	2	12	39	53	63	8	25	0	3	62	7	55	33	94	32
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング																			
CB																			
シートノック																			
投内連係 (投手6名)																			
サインプレー (ドーム)																			
ランチ													特打						
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												
MG				ドーム			捕	内		外									
坂本	糸原	佐藤輝	島田	(榮枝)	(小幡)	板山	渡邊諒	高山	熊谷	梅野	原口	木浪	井上						
【強化コンディショニング】 体幹：B1 + E1 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																			
西純	才木	浜地	村上	桐敷	岡留	岩崎	岩貞	西勇	青柳	ケラIB	伊藤将	ケラIK	島本	大竹	加治屋	湯浅	石井	岩田	ビーズリー
15	35	36	41	47	64	13	14	16	17	24	27	42	46	49	54	65	69	93	99
W-UP (MG)																			
(サブ移動)																			
走塁練習 (SG)																			
CB																			
(MG移動)					投内/ゴロ捕														
投内連係																			
サインプレー					サインプレー (見学) (ドーム)														
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																			
打撃練習：バント/ティー/バスター																			
技術練習 15/17/27/35/36/46/49																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			