

2023年2月6日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール3日目

野手 20名																			
梅野	坂本	大山	中野	糸原	木浪	高山	近本	島田	榮枝	原口	渡邊諒	熊谷	佐藤輝	小幡	植田	板山	井上	ノイジ	ミエセス
2	12	3	51	33	0	9	5	53	39	94	25	4	8	38	62	63	32	7	55
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング																			
BT回り (2か所)																			
①	7・55	④	33・3	⑦	4・25	⑩	38・32												
②	12・39	⑤	9・63	⑧	53・62														
③	2・94	⑥	0・5	⑨	8・51														
ランチ																			
シートノック															個別練習				
シート打撃																			
Aチーム							Bチーム												
個別練習																			
打撃				守備		走塁													
MG		ドーム		捕	内														
梅野	木浪	小幡	井上	(中野)	(熊谷)	坂本	高山	島田	榮枝	植田	熊谷	近本	中野	島田	植田				
【強化コンディショニング】 走：100m x 8本 (サブG)																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

10:00

10:40

13:00

投手 20名																			
石井	村上	岩田	桐敷	岡留	岩崎	岩貞	西純	西勇	ケラ	才木	浜地	ケラ	島本	大竹	加治屋	湯浅	ピーズリー	青柳	伊藤将
69	41	93	47	64	13	14	15	16	24	35	36	42	46	49	54	65	99	17	27
W-UP (サブ移動)																		別UP	
走塁練習																		盗塁練習	
CB																			
投内関係																			
シート準備				P回り															
シート登板 (各6打者)				【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																			
打撃練習：バント/ティー/バスター																			
強化練習				個別・課題練習															
ウエイトトレーニング ストレッチ																			

2023年2月6日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール3日目 雨天時

野手 20名																			
近本	熊谷	中野	島田	植田	高山	板山	渡邊諒	木浪	原口	大山	糸原	佐藤輝	梅野	坂本	榮枝	小幡	井上	ノイジ	ミエセス
5	4	51	53	62	9	63	25	0	94	3	33	8	2	12	39	38	32	7	55
W-UP (ドーム)																			
体幹トレーニング (ブルペン)																			
CB (ドーム)																			
チームプレー																			
部門別守備																			
ランチ														特打					
BT回り																			
ティー打撃		BT		作戦BT		走塁練習			個別練習										
BT		作戦BT		走塁練習			ティー打撃												
作戦BT		走塁練習		ティー打撃			BT												
走塁練習		ティー打撃		BT			作戦BT												
個別練習																			
打撃					守備														
ドームメイン			ドームマシン		捕	内	外野												
梅野	木浪	小幡	井上	中野	熊谷	坂本	高山	島田	榮枝						植田	コーチ指示			
【強化コンディショニング】 走：40m x 8本 (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	ビーズリー
13	14	15	16	17	24	27	35	36	41	42	46	47	49	54	64	65	69	93	99
W-UP (ドーム)																			
CB (準備)																			
チームプレー																			
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																			
体幹強化 (コーチ指示)																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			