

2023年2月11日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール3日目

野手 20名																			
梅野	坂本	榮枝	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	糸原	小幡	中野	植田	板山	原口	近本	ノイジー	高山	井上	島田	ミエセス
2	12	39	0	3	4	8	25	33	38	51	62	63	94	5	7	9	32	53	55
W-UP (MG)																			
(準備)																			
BT回り (2か所)																			
①	1 2・3 9	④	3 3・3	⑦	4・2 5	⑩	3 8・3 2												
②	2・9 4	⑤	9・6 3	⑧	5 3・6 2														
③	7・5 5	⑥	0・5	⑨	8・5 1	(ランチ含む)													
CB																			
シートノック																			
紅白戦1試合目 (6イニング)																			
紅	(8)	(5)	(4)	(3)	(9)	(2)	(7)	(6)											
	島田	糸原	渡邊	大山	板山	梅野	高山	木浪											
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧											
白	近本	中野	ノイジー	ミエセス	佐藤	原口	小幡	坂本											
	(8)	(4)	(7)	(9)	(5)	(3)	(6)	(2)											
シートノック																			
紅白戦2試合目 (4イニング)																			
紅	(4)	(5)	(2)	(7)	(9)	(3)	(6)	(8)	(D)										
	高寺	山本	榮枝	高濱	小野寺	片山	戸井	井坪	森下										
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										
白	植田	熊谷	中川	井上	北條	遠藤	小幡	島田											
	(8)	(4)	(2)	(9)	(5)	(3)	(6)	(7)											
【個別練習】 打撃：坂本/板山/渡邊 内野：木浪/中野 他：コーチ指示																			
【強化コンディショニング】 走：50mインターバル x 8本 (サブG)																			

投手 20名																																						
桐敷	村上	石井	岡留	岩崎	岩貞	西純	西勇	青柳	ケラIB	伊藤将	才木	浜地	ケラIK	島本	大竹	加治屋	湯浅	岩田	ビーズリー																			
47	41	69	64	13	14	15	16	17	24	27	35	36	42	46	49	54	65	93	99																			
9:20 W-UP (MG)																																						
10:00 (サブ移動)																																						
走塁練習 (SG)																																						
CB																																						
投内連係																																						
紅白戦準備										P回り																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">白</td><td>桐敷</td><td>馬場</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">紅</td><td>村上</td><td>二保</td><td>渡辺</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>										白	桐敷	馬場								紅	村上	二保	渡辺							<p style="text-align: center;">【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</p>								
白	桐敷	馬場																																				
紅	村上	二保	渡辺																																			
ランチ																																						
打撃練習 ティー/バント/バスター																																						
強化練習 3 6 / 4 1 / 4 7 / 6 4 / 6 9																																						
個別・課題練習																																						
ウエイトトレーニング ストレッチ																																						