

2023年2月12日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール4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)										(ランチ含む)									
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									
CB										CB									
シートノック (紅組)										シートノック (白組)									
紅白戦 (9イニング)										紅白戦 (9イニング)									
紅	(8)	(5)	(4)	(D)	(3)	(9)	(7)	(2)	(6)										
	島田	糸原	渡邊	ミエセス	原口	板山	井上	坂本	小幡										
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										
白	近本	中野	ノイジー	大山	佐藤	木浪	熊谷	梅野	植田										
	(8)	(4)	(D)	(3)	(5)	(6)	(9)	(2)	(7)										
個別練習										個別練習									
打撃					守備														
MG					内		外		捕										
木浪	中野	島田	井上	佐藤輝	小幡	コーチ指示			榮枝										
【強化コンディショニング】 体幹：MBスロー/MB壁スロー (ドーム)										【強化コンディショニング】 体幹：MBスロー/MB壁スロー (ドーム)									
ウエイトトレーニング/ストレッチ										ウエイトトレーニング/ストレッチ									

投手 20名																				
西純	才木	島本	大竹	加治屋	岩田	岩崎	岩貞	西勇	青柳	ケラIB	伊藤将	浜地	村上	ケラK	桐敷	岡留	湯浅	石井	ビーズリー	
15	35	46	49	54	93	13	14	16	17	24	27	36	41	42	47	64	65	69	99	
9:50 W-UP (MG)										9:50 W-UP (MG)										
10:30 (サブ移動)										10:30 (サブ移動)										
CB (SG)										CB (SG)										
投内連係										投内連係										
11:55 紅白戦準備					P回り															
12:30 紅白戦					紅白戦															
白	才木	加治屋	小林	岩田																
紅	西純	大竹	島本	鈴木	富田	【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										打撃練習										
ティー/バント/バスター										ティー/バント/バスター										
強化練習										強化練習										
15/35/49/64/69/93										15/35/49/64/69/93										
個別・課題練習										個別・課題練習										
ウエイトトレーニング										ウエイトトレーニング										
ストレッチ										ストレッチ										