

2023年2月14日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール1日目

野手 20名																			
木浪	大山	渡邊諒	小幡	中野	梅野	坂本	榮枝	佐藤輝	糸原	熊谷	植田	近本	高山	井上	ノイジ	ミエセス	島田	板山	原口
0	3	25	38	51	2	12	39	8	33	4	62	5	9	32	7	55	53	63	94
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング																			
CB																			
投内連係 (投手6名)																			
シートノック (各1本)																			
ケースノック																			
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			内		外	捕									
坂本	糸原	佐藤輝	小幡	板山	高山	榮枝	植田	熊谷	井上	渡邊諒	中野	コーチ指示							
【強化コンディショニング】 走：20mラダー 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																			
西勇	青柳	伊藤将	島本	大竹	加治屋	岩崎	西純	才木	村上	ケラ	桐敷	岡留	湯浅	石井	岩田	ビーズリー	岩貞	ケラーB	浜地
16	17	27	46	49	54	13	15	35	41	42	47	64	65	69	93	99	14	24	36
W-UP (MG)																			
(MG)					(サブG移動)														
CB					CB (SG)														
投内連係 ケースノック					投内連係														
P回り															(準備)				
BP																			
【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																			
技術練習：牽制 (野手あり)															(SG)				
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			