

2023年2月15日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール2日目

野手 22名																					
坂本	栄枝	中川	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊諒	糸原	小幡	中野	植田	板山	原口	森下	高山	井上	島田	ノイジ	ミエス	梅野	近本
12	39	68	0	3	4	8	25	33	38	51	62	63	94	1	9	32	53	7	55	2	5
W-UP (MG)																					
(準備)																					
BT回り (2か所)																					
① 12・39				④ 33・3				⑦ 4・53				⑩ 1・32									
② 68・94				⑤ 9・63				⑧ 51・62				⑪ 2・5									
③ 7・55				⑥ 0・25				⑨ 8・38				(ランチ含む)									
(準備)																					
出発 11:50																					
セカンドアップ 12:20																					
シートノック (後) 12:30 ~																					
練習試合 vs E																					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨													
()	()	()	()	()	()	()	()	()													
個別練習																					
打撃			守備																		
ドーム			捕	内	外																
コーチ指示																					
【強化コンディショニング】 体幹 : B2 + D2パターン																					
ウエイトトレーニング/ストレッチ																					

投手 20名																			
桐敷	湯浅	岩田	村上	岡留	石井	岩崎	岩貞	西純	西勇	青柳	ケラーB	伊藤将	才木	浜地	ケラーK	島本	大竹	加治屋	ビーズリー
47	65	93	41	64	69	13	14	15	16	17	24	27	35	36	42	46	49	54	99
9:30 W-UP (MG)																			
10:10 (サブ移動)																			
CB (SG)																			
投内連係 (1か所)																			
強化コンディショニング					P回り														
出発 11:50					【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														
(ゲーム準備)																			
練習試合 vs E																			
					ランチ														
					打撃練習 (MG)														
					強化練習 フライ捕 : 15/27/35/36/49														
個別・課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			