

2023年2月16日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール3日目

野手 18名																	
木浪	板山	原口	ノイジ	ミエセス	梅野	坂本	藤田	中川	大山	佐藤輝	糸原	近本	島田	渡邊諒	小幡	森下	高山
0	63	94	7	55	2	12	59	68	3	8	33	5	53	25	38	1	9
W-UP (MG)																	
スパイク走																	
ベースランニング																	
CB																	
シートノック																	
投内連係 (投手6名)																	
チームプレー																	
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	大山	佐藤輝	渡邊諒	板山	島田	木浪	高山	小幡	森下	藤田	中川						
【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

12:00

投手 19名																		
岩崎	ケラ	濱地	岡留	石井	岩田	岩貞	西純	西勇	才木	村上	島本	桐敷	大竹	加治屋	青柳	伊藤将	ケラー	ビーズリー
13	24	36	64	69	93	14	15	16	35	41	46	47	49	54	17	27	42	99
W-UP (MG)																		
(MG)				(サブG移動)														
CB				CB (SG)														
サイドゴロ捕 投内連係 チームプレー				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)				
14/16/17/24/27/36/46/49/54																		
個別/課題練習																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		