

2023年2月21日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール4日目

野手 21名																				
熊谷	小幡	近本	井上	ミエセス	梅野	坂本	藤田	中川	森下	木浪	大山	佐藤輝	糸原	原口	植田	島田	板山	渡邊諒	高山	ノイジ
4	38	5	32	55	2	12	59	68	1	0	3	8	33	94	62	53	63	25	9	7
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																				
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															
梅野	坂本	板山	木浪	大山	島田	植田	井上	熊谷	小幡	森下	藤田	中川								
【強化コンディショニング】 体幹：Gパターン (ウエイト場)																				
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																				

\*9:20～ 野手ミーティング

投手 18名																	
岩貞	西純	二保	ケラーK	富田	ビーズリー	岩崎	西勇	青柳	ケラーB	伊藤将	才木	浜地	村上	桐敷	大竹	加治屋	石井
14	15	34	42	50	99	13	16	17	24	27	35	36	41	47	49	54	69
10:00 W-UP (MG)																	
(MG)					(サブG移動)												
CB サイドゴロ捕					CB (SG)												
投内連係 ケースノック					投内連係												
12:00 P回り																	
【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																	
強化練習：ゴロ捕 2 7 / 3 5 / 3 6 / 4 1 / 4 7																	(SG)
個別/課題練習																	
ウエイトトレーニング ストレッチ																	