

2025年2月2日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール2日目

野手 20名																				
森下	近本	豊田	野口	井上	井坪	前川	梅野	坂本	榮枝	中川	山田	熊谷	中山	大野	山	木浪	小幡	高寺	佐藤	ヘルナンデス
1	5	61	97	32	40	58	2	12	39	68	52	4	51	3	0	38	67	8	95	
W-UP (MG)																				
スパイク走																				
ベースランニング																				
C B																				
シートノック																				
全員ノック (3ヶ所)																				
ランチ											特打									
BT回り																				
ティー	BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	個別練習															
BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー																
マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー	BT																
守備	走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)																
走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)	守備																
個別練習																				
打撃(MG)	守備						走													
	捕	内			外															
榮枝	森下	前川	豊田	中川	中高野	小幡	熊谷	井坪	井上	野口	山田	木浪								
【強化コンディショニング】 体幹 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

(早出)

10:00

投手 23名																						
ゲラ	西勇	伊原	伊藤	門別	才木	嶋	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	木下	石黒	岡留	石井	川原	佐藤	ピーズ	ベタンセス	
00	16	18	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	54	63	64	69	92	98	99	131
W-UP (MG)																						
(サブG移動)																						
ベースランニング (SG)																						
CB (SG)																						
投内連係 (2ヶ所) (SG)																						
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																						
個別																						
ウエイトトレーニング ストレッチ																						

2025年2月2日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール2日目(雨天用)

野手 20名																			
森下	近本	豊田	野口	井上	井坪	前川	梅野	坂本	榮枝	中山	熊谷	中大	木浪	小幡	高寺	佐藤	ヘルナンデス		
1	5	61	97	32	40	58	2	12	39	68	52	4	51	3	0	38	67	8	95
W-UP (ドーム)																			
体幹 (フルベン)																			
C B (ドーム)																			
内野シートノック																			
全員ノック																			
ランチ												特打							
BT回り																			
ティー	BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	個別練習														
BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー															
マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー	BT															
守備	走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)															
走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)	守備															
個別練習																			
打撃(MG)	守備			走塁一斉指示															
	捕	内	外(コーチ指示)																
榮枝	森下	前川	豊田	中川	中高野	小幡	熊谷	井坪	井上	野口	木浪	山田							
ウェイトトレーニング ストレッチ																			

(早出)

10:00

投手 23名																						
ゲラ	西勇	伊原	伊藤	門別	才木	嶋	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	木下	石黒	岡留	石井	川原	佐藤	ピーズ	ベタンセス	
00	16	18	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	54	63	64	69	92	98	99	131
W-UP (ドーム)																						
CB (ドーム)																						
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																						
個別																						
ウェイトトレーニング ストレッチ																						