

2025年2月8日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール3日目

野手 22名																					
木浪	森下	梅野	大山	熊谷	近本	佐藤輝	井上	糸原	小幡	榮枝	井坪	中山野	前田	豊川	高寺	中川	高原	ヘルナンデス	野口		
0	1	2	3	4	5	8	32	33	38	39	40	51	52	58	61	67	68	67	94	95	97
守											守										
W-UP											(MG)										
BT回り																					
① 2・12・39・68																					
② 3・4・51・94																					
③ 1・5・97・95																					
④ 0・8・33・38																					
⑤ 32・52・67																					
⑥ 40・58・61																					
ランチ																					
シートノック																					
紅白戦(6イニング)																					
紅	4	6	7	D	3	5	9	8	2												
	高寺	小幡	前川	ヘルナンデス	原口	渡辺	野口	井坪	坂本												
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨												
白	近本	中野	佐藤輝	森下	大山	糸原	豊田	木浪	梅野												
	8	4	5	9	3	D	7	6	2												
個別練習																					
打撃(MG)	守備						走														
	捕		内		外																
コーチ指示		コーチ指示		コーチ指示		コーチ指示		コーチ指示													
【強化コンディショニング】 体幹 D (ドーム)																					
ウェイトトレーニング・ストレッチ																					

投手 23名																						
門別	及川	茨木	富田	石黒	岡留	川原	ゲラ	西原	伊藤	伊藤将	才木	島村	村上	ネル	桐敷	大木	石井	佐藤蓮	ビーズリー	ベタンセス		
30	37	48	50	63	64	92	00	16	18	20	27	35	36	41	42	47	49	54	69	98	99	131
(早出)																						
10:00 W-UP (MG)																						
10:30 (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																						
11:45																						
12:20																						
準備				【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																		
13:00 紅白戦(6イニング)																						
紅																						
茨木	及川	岡留	川原																			
白																						
門別	石黒	富田																				
ランチ																						
打撃練習																						
個別																						
ウェイトトレーニング ストレッチ																						