

2025年2月9日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール4日目

野手 22名																					
木浪	森下	梅野	大山	熊谷	近本	佐藤輝	坂本	井上	糸原	小幡	榮枝	井坪	中山野	前田	豊川	高寺	中原川	ヘルナンデス	野口		
0	1	2	3	4	5	8	12	32	33	38	39	40	51	52	58	61	67	68	94	95	97
守					守					守											
W-UP										(MG)											
BT回り																					
① 2・12・39・68																					
② 3・4・51・94																					
③ 1・5・61・95																					
④ 0・8・33・38																					
⑤ 32・52・67																					
⑥ 40・58・97																					
ランチ																					
シートノック																					
紅白戦(6イニング)																					
紅	8	4	7	5	6	9	D	3	2												
	島田	中野	前川	ヘルナンデス	小幡	豊田	糸原	渡辺	榮枝												
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨												
白	井坪	木浪	佐藤輝	森下	原口	中川	小野寺	井上	熊谷												
	7	6	5	9	D	2	8	3	4												
紅控え：43町田・44戸井・45佐野・62植田・133アルナエス・97野口・126福島・134コンスエグラ																					
白控え：59藤田・52山田・56百崎・130川崎・55楠本・67高寺																					
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】 トレーナー指示										(トレーナー指示)											
ウェイトトレーニング・ストレッチ																					

投手 23名																						
ゲラ	西勇	伊原	デューランティエ	伊藤将	門別	才木	嶋川	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大富	木下	石黒	岡留	石井	川原	佐藤蓮	ビーズリー	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
(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】																	
紅白戦(6イニング)					ランニング																	
紅					体幹/ドリル/肩トレーニング																	
嶋・佐藤蓮・津田・伊藤稜・森木																						
白																						
伊藤将・ベタンセス・椎葉・漆原・松原					ランチ																	
打撃練習																						
個別																						
ウェイトトレーニング																						
ストレッチ																						