

2025年2月13日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール3日目(雨天用)

野手 20名																			
近本	前川	豊田	ヘルナンデス	野口	井坪	井上	梅野	坂本	榮枝	中川	大山	熊谷	中野	高寺	木浪	佐藤輝	小幡	山田	森下
5	58	61	95	97	40	32	2	12	39	68	3	4	51	67	0	8	38	52	1
外				内				外				内							
W-UP (ドーム)																			
体幹 (フルベン)																			
CB (ドーム)																			
投内・バントシフト																			
部門別守備																			
トラッキング																			
ランチ													特打						
BT回り																			
ティー	BT		マシンBT (ドーム)		守備		走塁												
BT	マシンBT (ドーム)		守備		走塁			ティー											
マシンBT (ドーム)	守備		走塁		ティー			BT											
守備	走塁		ティー		BT			マシンBT (ドーム)											
走塁	ティー		BT		マシンBT (ドーム)			守備											
個別練習																			
打撃(MG)		守備																	
		内	外																
大山	中野	井坪	前川	小山幡	豊田	野口	井上	高寺											
ウェイトトレーニング・ストレッチ																			

(早出)

10:00

投手 22名																					
西勇	伊原	デュランティエ	ネン	木下	ピーズリー	ベタンセス	ゲラ	伊藤将	門別	才木	嶋川	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	石黒	岡留	石井	川原
16	18	20	42	54	99	131	00	27	30	35	36	37	41	47	48	49	50	63	64	69	92
W-UP (ドーム)																					
CB																					
投内連携 16・18・20・42・54・99・131						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																					
強化練習 B班：18伊原・27伊藤将・35才木・41村上・47桐敷・54木下・69石井・131ベタンセス																					
個別																					
ウェイトトレーニング ストレッチ																					

2025年2月13日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール3日目

野手 20名																			
近本	前川	豊田	ヘルナンデス	野口	井坪	井上	梅野	坂本	榮枝	中川	大谷	熊野	高中寺	木浪	佐藤輝	小幡	山田	森下	
5	58	61	95	97	40	32	2	12	39	68	3	4	51	67	0	8	38	52	1
外				内				外		内									
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
CB																			
投内・バントシフト																			
シートノック																			
ゲーム形式ノック(9イニング×2)																			
A : 12(捕),39(捕),3(一),51(二),8(三),38(遊),40(左),67(中),97(右)																			
B : 2(捕),68(捕),32(一),95(一),52(二),4(三),0(遊),58(左),5(中),61(右)																			
ランチ												特打							
BT回り																			
ティー	BT		マシンBT (ドーム)		守備		走塁												
BT	マシンBT (ドーム)		守備		走塁			ティー											
マシンBT (ドーム)	守備		走塁		ティー			BT											
守備	走塁		ティー		BT			マシンBT (ドーム)											
走塁	ティー		BT		マシンBT (ドーム)			守備											
個別練習																			
打撃(MG)		守備																	
		内	外																
大井前		小山	豊野井高																
山野坪川		小幡田	田口上寺																
【強化コンディショニング】 体幹 (ドーム)																			
ウェイトトレーニング・ストレッチ																			

(早出)

10:00

投手 22名																					
西勇	伊原	デュフランティエ	ネン	木下	ピーズリー	ベタンセス	ゲラ	伊藤将	門別	才木	及川	村上	桐敷	茨木	大竹	富田	石黒	岡留	石井	川原	
16	18	20	42	54	99	131	00	27	30	35	36	37	41	47	48	49	50	63	64	69	92
W-UP (MG)																					
(メイン)											(サブ移動)										
CB											ベースランニング										
サイドゴロ捕											CB										
投内連携 16・18・20・42・54・99・131											投内連携										
実践ノック 18・54・131											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																					
強化練習 B班 : 18伊原・27伊藤将・35才木・41村上・47桐敷・54木下・69石井・131ベタンセス																					
個別																					
ウエイトトレーニング ストレッチ																					