

2025年2月15日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール1日目

野手 22名																					
木浪	梅野	大山	熊谷	近本	佐藤輝	坂本	井上	小幡	榮枝	井坪	中山	島田	前川	豊田	植田	高中	ヘルナンデス	野口	森下		
0	2	3	4	5	8	12	32	38	39	40	51	52	53	58	61	62	67	68	95	97	1
守											守										
W-UP (MG)																					
(準備)																					
BT回り																					
① 2・12・39・68 ② 3・32・51・52・95 ③ 5・53・61・62 ④ 0・4・8・38 ⑤ 40・58・67・97																					
ランチ																					
セカンドアップ (12:10~)																					
シートノック (先12:20~)																					
練習試合 vs 楽天E (13:00~)																					
個別練習																					
打： 捕： 内： コーチ指示 外： 走：																					
【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																					

投手 23名																						
門別	島川	及川	富田	岡留	川原	佐藤蓮	ゲラ	西勇	伊原	伊藤将	才木	村上	ルソン	桐敷	茨木	大竹	木下	石黒	石井	ビーズリー	ペタンセス	
30	36	37	50	64	92	98	00	16	18	20	27	35	41	42	47	48	49	54	63	69	99	131
(早出)																						
10:00 W-UP (MG)																						
ホテル出発(9:30)											(サブ移動)											
準備											ベースランニング											
10:30 10:25 サブG集合											CB											
10:30 W-up											投内連携											
CB											P回り											
投内連携																						
強化コンディショニング																						
11:45 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											
vs 楽天E (13:00~) 30・50・36・98・37・64・(92)																						
ランチ																						
打撃練習																						
個別																						
ウェイトトレーニング											ストレッチ											