

2025年2月17日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール3日目

野手 21名																				
井上	島田	野口	豊田	大	近	ヘルナンデス	佐藤輝	井坪	前川	梅野	坂本	榮枝	中山	小幡	中野	熊谷	高寺	木浪	森下	
32	53	97	61	3	5	95	8	40	58	2	12	39	68	52	38	51	4	67	0	1
				内				外												
W-UP										(MG)										
スパイク走																				
CB																				
投内																				
シートノック																				
部門別守備																				
特打		ランチ																		
BT回り																				
BT (MG)							守備・走塁(コーチ指示)													
守備・走塁(コーチ指示)							BT (MG)													
個別練習																				
打撃(MG)		守備				走														
		内		外																
梅野	坂本	大山	佐藤輝	木浪	熊谷	小幡	山田	前川	豊田	高寺	野口	井坪	島田							
【強化コンディショニング】 体幹：MBスロー・MB壁スロー (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

(早出)  
10:00

投手 22名																					
ゲラ	西勇	伊原	デュフランティエ	伊藤将	門別	才木	嶋川	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	木下	石黒	岡留	石井	川原	ベズリス	バンス
00	16	18	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	54	63	64	69	92	99	131
W-UP										(MG)											
(メイン)										(サブ移動)											
CB										ベースランニング											
投内										CB											
18・35・41・47・49・54・69										投内											
LBP (11:50~)										P回り											
42・99・20																					
【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																					
牽制合わせ(12:30~)																					
打撃練習																					
強化練習 A班：30門別・37及川・50富田・63石黒・64岡留・92川原・(48茨木)																					
個別																					
ウエイトトレーニング ストレッチ																					

個別練習