

2025年2月20日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール1日目

野手 18名																	
糸原	原口	前川	大山	島田	近本	井坪	豊田	山田	小幡	中野	梅野	坂本	中川	佐藤輝	木浪	植田	森下
33	94	58	3	53	5	40	61	52	38	51	2	12	68	8	0	62	1
W-UP (MG)																	
スパイク走																	
CB																	
投内・バントシフト																	
シャッフルノック																	
部門別ノック																	
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														
中川	木浪	大山	島田	山田	中野	前川	豊田	井坪	小幡								
【強化コンディショニング】 ラン：20m・プロアジリティ x 各4本 (ドーム)																	
ウエイトトレーニング ストレッチ																	

個別練習

(早出)
10:00

投手 16名															
ゲラ	デュフラン ン チ エ	才木	嶋	村上	ネルソン	ビズリー	西勇	伊原	伊藤将	門別	桐敷	大竹	木下	石黒	岡留
00	20	35	36	41	42	99	16	18	27	30	47	49	54	63	64
W-UP (MG)															
(メイン)							(サブ)								
CB							ベースランニング								
サイドゴロ捕							CB								
投内・バントシフト 20・35・36・41・42・99・(00)							投内								
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															
個別															
ウエイトトレーニング ストレッチ															