

2025年2月26日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第6クール1日目

野手 21名																				
木浪	大山	佐藤輝	糸原	小幡	中野	植田	高寺	ヘルナンデス	アルナエス	森下	梅野	近本	坂本	榮枝	町田	島田	前川	原口	豊田	福島
0	3	8	33	38	51	62	67	95	133	1	2	5	12	39	43	53	58	94	61	126
内				内				外				外								
W-UP (MG)																				
スパイク走																				
ベースランニング																				
CB																				
投内・サインプレー・ランダン																				
シートノック																				
部門別ノック																				
ランチ													特打							
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																		
		捕	内	外																
大山	前川	梅野	坂本	榮枝	町田	小幡	高寺	原口	豊田	福島	島田									
【強化コンディショニング】 体幹：A (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

(早出)
10:00

投手 18名																	
岩崎	嶋	村上	桐敷	湯浅	石井	ゲラ	西勇	伊原	下村	デュブランティエ	伊藤将	高橋	才木	ネルソン	島本	木下	ピースリー
13	36	41	47	65	69	00	16	18	19	20	27	29	35	42	46	54	99
W-UP																	
(メイン)							(サブ移動)										
CB							CB										
投内・サインプレー・ランダン 13・36・41・47・65・69							投内・サインプレー・ランダン										
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																	