

2025年2月3日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール3日目

野手 20名																			
井坪	井上	豊田	高寺	野口	山田	梅野	坂本	榮枝	中川	木浪	中野	熊谷	近本	大山	森下	前川	佐藤	小幡	ヘルナンデス
40	32	61	67	97	52	2	12	39	68	0	51	4	5	3	1	58	8	38	95
守										守									
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
CB																			
投内連携・バントシフト																			
シートノック																			
部門別守備																			
ランチ												特打							
BT回り																			
守備・走塁(コーチ指示)							BT (MG)							個別練習					
BT (MG)							守備・走塁(コーチ指示)												
個別練習																			
打撃(MG)		守備			走														
		捕	内	外															
梅野	熊谷	中野	大山	榮枝	中川	山田	木浪	井上	森下	前川	豊田	小幡	高寺						
【強化コンディショニング】 体幹：F1 (ウェイトルーム)																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			

(早出)
10:00

投手 23名																					
門別	及川	茨木	富田	石黒	川原	ゲラ	西勇	伊原	伊藤	才木	村島	ルン	桐敷	大竹	木下	岡留	石井	佐藤	ピーズ	ベタン	
30	37	48	50	63	92	00	16	18	20	27	35	36	41	42	47	49	54	64	69	98	99
W-UP (MG)											(MG)										
(メイン) CB サイドゴロ捕 投内											(サブ移動) ベースランニング CB 投内連携(2か所)										
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 (ドーム)																					
強化練習 (SG) A班：30門別・37及川・50富田・63石黒・64岡留・92川原・98佐藤蓮・(48茨木)																					
個別																					
ウエイトトレーニング ストレッチ																					