

2025年2月4日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール4日目

野手 20名																			
森下	近本	豊田	前川	木浪	佐藤輝	小幡	山田	梅野	坂本	榮枝	中川	熊谷	中野	大山	高寺	井上	井坪	野口	ヘルナンデス
1	5	61	58	0	8	38	52	2	12	39	68	4	51	3	67	32	40	97	95
守				守				守											
W-UP												(MG)							
スパイク走																			
ベースランニング																			
C B																			
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																			
ティー	BT	マシンBT (室内)	守備	走塁															
BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー															
マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー	BT															
守備	走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)															
走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)	守備															
個別練習																			
打撃(MG)		守備			走														
		捕	内	外															
坂本	榮枝	木浪	井上	高寺	井坪	梅野	中山	小幡	熊谷	佐藤輝	森下	前川	野口	中野	豊田				
【強化コンディショニング】 ラン：30m坂道 x 8本													(坂道)						
ウエイトトレーニング・ストレッチ																			

(早出)  
10:00

投手 23名																						
伊原	木下	岡留	佐藤蓮	ベタンセス	ゲラ	西勇	デュランティエ	伊藤将	門別	才木	嶋	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	石黒	石井	川原	ピズリー
18	54	64	98	131	00	16	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	63	69	92	99
W-UP												(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 B班：18伊原・27伊藤将・35才木・41村上・47桐敷・54木下・69石井・131ベタンセス																						
個別																						
ウエイトトレーニング ストレッチ																						