

2025年2月11日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール1日目

野手 20名																				
森下	近本	井坪	ヘルナンデス	木浪	佐藤輝	小幡	山田	梅野	坂本	榮枝	中川	大熊山	中谷	高野	寺	井上	野口	前川	豊田	
1	5	40	95	0	8	38	52	2	12	39	68	3	4	51	67	32	97	58	61	
守										守										
W-UP (MG)																				
スパイク走																				
ベースランニング																				
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																				
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	BT															
マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)															
守備	走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)	守備															
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																
コーチ指示																				
野球教室																				
ウェイトトレーニング・ストレッチ																				

(早出)

10:00

15:30

投手 23名																						
伊藤将	才木	村島	村上	桐敷	大竹	石井	ゲラ	西勇	伊原	デューラント	門別	漆原	及川	ルソン	茨木	富田	木下	石黒	岡留	川原	ビーズリー	ペタンス
27	35	36	41	47	49	69	00	16	18	20	30	34	37	42	48	50	54	63	64	92	99	131
W-UP (MG)																						
(メイン) CB サイドゴロ捕 投内連携					(サブ移動) ベースランニング CB 投内連携																	
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																						
野球教室																						
ウェイトトレーニング・ストレッチ																						