

2025年2月18日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール4日目

野手 21名																									
井坪	高寺	前川	井上	島田	佐藤輝	大山	近本	野口	豊田	梅野	坂本	熊谷	山田	ヘルナンデス	榮枝	中川	木浪	中野	小幡	森下					
40	67	58	32	53	8	3	5	97	61	2	12	4	52	95	39	68	0	51	38	1					
内										内						外									
W-UP (MG)																									
スパイク走																									
CB																									
投内																									
シートノック																									
ゲーム形式ノック																									
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		*井坪・島田・高寺 走→外																	
		内		外																					
榮枝	中川	中山	野田	小幡	佐藤輝	前川	豊田	野口	島田	井坪	高寺	井坪	島田	高寺											
【強化コンディショニング】 ラン：50m x 6本 (サブG)																									
ウエイトトレーニング ストレッチ																									

(早出)  
10:00

個別練習

投手 22名																					
ゲラ	西勇	伊原	デュフランティエ	伊藤将	門別	才木	嶋	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	木下	石井	岡黒	石留	石井	川原	ベタンセス
00	16	18	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	54	63	64	69	92	99	131
W-UP											(MG)										
(メイン)											(サブ移動)										
CB											ベースランニング										
投内 16・30・36・37・50・64・92											CB										
ゲーム形式ノック 30・37・50・64											投内										
LBP (12:10~) 00・18・54											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																					
牽制合わせ(12:30~)																					
打撃練習																					
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																					