

2025年2月21日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール2日目(雨天用)

野手 21名																				
井坪	前川	島田	豊田	近本	小幡	中野	大山	原口	糸原	木浪	佐藤輝	高寺	山田	ヘルナンデス	植田	梅野	坂本	榮枝	中川	森下
40	58	53	61	5	38	51	3	94	33	0	8	67	52	95	62	2	12	39	68	1
W-UP															コ	ー	チ	指	示	
体幹															コ	ー	チ	指	示	
CB															コ	ー	チ	指	示	
投内・バントシフト															コ	ー	チ	指	示	
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)												
ランチ																				
自主練習																				
【強化コンディショニング】 体幹 : C1 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

(早出)
10:00

投手 20名																			
西勇	伊原	伊藤将	桐敷	大竹	木下	石井	ゲラ	デュラン	門別	才木	嶋	及川	村上	ネルソン	富田	石黒	岡留	川原	ピリスリー
16	18	27	47	49	54	69	00	20	30	35	36	37	41	42	50	63	64	92	99
W-UP															コ	ー	チ	指	示
CB																			
投内・バントシフト 16・18・27・47・49・54・69								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																			