

2025年2月23日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール4日目

野手 23名																						
坂本	木浪	大山	近山	井坪	山中	森下	梅野	佐藤輝	糸原	小幡	榮枝	中野	島田	百崎	前川	藤田	豊田	植田	高原寺	ヘルナンデス		
12	0	3	5	40	52	68	1	2	8	33	38	39	51	53	56	58	59	61	62	67	94	95
W-UP(10:00~)				ホテル出発 (9:50)																		
BT回り				W-UP (10:50~)																		
				(準備)																		
1 2 ・ 0 ・ 3 ・ 5				BT回り (11:20~12:35)																		
4 0 ・ 5 2 ・ 6 8				①	3 3 ・ 3 8			⑤	5 1 ・ 6 7													
				②	3 9 ・ 2			⑥	9 4 ・ 9 5													
				③	8 ・ 6 1			⑦	5 3 ・ 6 2													
				④	5 8 ・ 1			⑧	5 9 ・ 5 6													
コーチ指示				北谷再出発 (11:30)			準備															
シートノック (12:40~12:50)																						
オープン戦 VS D (13:30~)																						
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨														
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )														
ホテル帰館																						

(早出)

投手 21名																				
デューランティエ	伊藤将	才木	島本	富田	石黒	ビーズリー	グセラ	西勇	伊原	門別	嶋川	及川	村上	ルン	桐敷	大竹	木下	岡留	石井	川原
20	27	35	46	50	63	99	00	16	18	30	36	37	41	42	47	49	54	64	69	92
ホテル出発(9:50)							W-UP (10:00~)										(MG)			
(サブ移動)																				
W-UP (10:50~)							CB													
CB							投内													
投内・ゴロ捕							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							【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													
ゲーム準備																				
オープン戦 VS D (13:30~)							ランチ													
							打撃練習													
クールダウン ストレッチ							個別													
							ウェイトトレーニング・ストレッチ													
ホテル帰館																				