

2025年2月16日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール2日目

野手 16名									
【捕手】 39榮枝・43 町田・(57長坂)・(128嶋村)									
【内野手】 25渡邊・33糸原・44戸井・45佐野・56百崎・94原口 130川崎・133アルナエス									
【外野手】 55楠本・60小野寺・126福島・134コンスエグラ									
<D-T 13:00 読谷球場>									
10:35~ W-UP									(SG)
(移動/準備)									
BT回り									11:05
①					⑥				
②					⑦				
③									
④									
⑤									
									12:05
シートノック									12:10
練習試合 vs D 13:00									
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	
()	()	()	()	()	()	()	()	()	
個別練習 (コーチ指示)									
【強化コンディショニング】走：40m/30m/20m G・ハーフG x 各1本									(SG)
ウエイトトレーニング 肩トレーニング									

投手 18名	
【投手】	
13岩崎・14岩貞・15西純・19下村・26椎葉・28今朝丸・29高橋 34漆原・46島本・65湯浅・66津田・98佐藤蓮・120森木・121鈴木 122小川・125伊藤・129早川・132マルティネス	
66/120/125/129/26/98	<具志川球場>
10:35~ W-UP	W-UP (MG)
CB	CB
投内連係	投内連係
【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	P回り
(準備)	【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
13:00 練習試合 vs D	
個別練習	打撃練習
	強化/技術練習 個別練習
ウエイトトレーニング ストレッチ	