

2025年2月20日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール1日目

野手 ゲーム参加18名/残留2名									
【捕手】 43町田・59藤田・(57長坂)・(128嶋村)									
【内野手】 4熊谷・25渡邊・44戸井・45佐野・56百崎 130川崎・133アルナエス									
【外野手】 55楠本・60小野寺・32井上・97野口・126福島・134コンスエグラ									
宜野座組 39榮枝・67高寺・95ヘルナンデス									
W-UP								(SG)	
(移動/準備)									
BT回り								11:00	
①				⑥					
②				⑦					
③				⑧					
④				⑨					
⑤								12:00	
シートノック								12:05	
練習試合 vs F 名護/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】体幹：B1パターン								(SG)	
ウエイトトレーニング 肩トレーニング									

10:30

投手 ゲーム参加9名/残留16名	
【投手】 13岩崎・14岩貞・19下村・26椎葉・28今朝丸・29高橋・34漆原・46島本 48茨木・65湯浅・66津田・98佐藤蓮・120森木・121鈴木・122小川 123松原・125伊藤・127工藤・129早川・131ベタンセス・132マルティネス (宜野座組) 37及川・69石井・50富田・92川原	
37/69/50/92/125/129/127/26/120	<具志川球場>
W-UP	10:00 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 F	打撃練習
個別練習	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	