

2025年2月24日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール5日目

野手 17名									
【捕手】 59藤田・57長坂・68中川・128嶋村									
【内野手】 4熊谷・25渡邊・44戸井・45佐野・52山田・56百崎・130川崎									
【外野手】 40井坪・55楠本・60小野寺・32井上・97野口・134コンスエグラ									
W-UP									(MG)
(準備)									
BT回り									
①					⑥				
②					⑦				
③					⑧				
④									
⑤									
									11:05
セカンドアップ									12:15
シートノック									12:25
練習試合 vs エナジック 具志川/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：5m/10m/15mシャトル x 5本									(MG)
ウエイトトレーニング 肩トレーニング									

9:30

投手 20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・131ベタンセス・132マルティネス (宜野座組) 92川原	
125/26/92/98/131/120/34/66	
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)	
13:00 練習試合 vs エナジック	【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
	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 肩トレーニング	