

2025年2月1日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール1日目

野手 20名																			
佐藤輝	小幡	木浪	山田	前川	井坪	井上	梅野	坂本	榮枝	中川	野口	森下	近本	豊田	高寺	熊谷	中野	大山	ヘルナンデス
8	38	0	52	58	40	32	2	12	39	68	97	1	5	61	67	4	51	3	97
守				守				守				守							
W-UP (MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング																			
C B																			
シートノック																			
全員ノック (3ヶ所)																			
ランチ				特打	ランチ				特打										
BT回り																			
ティー	BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	個別練習														
BT	マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー															
マシンBT (室内)	守備	走塁	ティー	BT															
守備	走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)															
走塁	ティー	BT	マシンBT (室内)	守備															
個別練習																			
打撃(MG)		守備			走														
		捕	内	外															
高寺	井坪	中川	井上	小山幡	梅野	坂本	榮枝	木浪	大山	佐藤輝	森下	前川	野口	熊谷	豊田				
【強化コンディショニング】 ラン：30m/20m x 各4本 (SG)																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			

(早出)
10:00

投手 23名																						
ゲラ	西勇	伊原	デュフランティエ	伊藤将	門別	才木	嶋	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	木下	石黒	岡留	石井	川原	佐藤蓮	ピーズリー	ベタンセス
00	16	18	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	54	63	64	69	92	98	99	131
W-UP (MG)																						
(サブG移動)																						
ベースランニング (SG)																						
CB (SG)																						
投内連係 (2ヶ所) (SG)																						
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																						