

2025年2月21日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール2日目(雨天用)

野手 21名																				
井坪	前川	島田	豊田	近本	小幡	中野	大山	原口	糸原	木浪	佐藤輝	高寺	山田	ヘルナンデス	植田	梅野	坂本	榮枝	中川	森下
40	58	53	61	5	38	51	3	94	33	0	8	67	52	95	62	2	12	39	68	1
W-UP															コ					
体幹															ー チ 指 示					
CB																				
投内・バントシフト																				
BT回り																				
BT (MG)								守備・走塁(コーチ指示)												
守備・走塁(コーチ指示)								BT (MG)												
ランチ																				
自主練習																				
【強化コンディショニング】 体幹 : C1 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

(早出)
10:00

投手 20名																			
西勇	伊原	伊藤将	桐敷	大竹	木下	石井	ゲラ	デュラン	門別	才木	嶋川	及川	村上	ネルソン	富田	石黒	岡留	川原	ピリスリー
16	18	27	47	49	54	69	00	20	30	35	36	37	41	42	50	63	64	92	99
W-UP															コ				
CB															ー チ 指 示				
投内・バントシフト 16・18・27・47・49・54・69								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																			