

2025年2月7日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール2日目

野手 20名																			
大熊山	中谷	高野	森下	近本	豊田	ヘルナンデス	梅野	坂本	榮枝	中川	木浪	佐藤輝	小幡	山田	前川	野口	井上	井坪	
3	4	51	67	1	5	61	95	2	12	39	68	0	8	38	52	58	97	32	40
W-UP												(MG)							
スパイク走																			
ベースランニング																			
C B																			
投内連携・バントシフト・重盗防止・ランダンプレー																			
シートノック																			
部門別ノック																			
ランチ												特打							
BT回り																			
BT	ティー	マシンBT (室内)	守備	走塁															
マシンBT (室内)	BT	守備	走塁	ティー															
守備	マシンBT (室内)	走塁	ティー	BT															
走塁	守備	ティー	BT	マシンBT (室内)															
ティー	走塁	BT	マシンBT (室内)	守備															
個別練習																			
打撃(MG)	守備					走													
	捕	内	外																
佐藤輝	小幡	中野	野口	中川	木浪	山田	高寺	森下	前川	井坪	近本	熊谷	井上	豊田					
【強化コンディショニング】 ラン：30mx6本													(サブ)						
ウェイトトレーニング																			
ストレッチ																			

(早出)
10:00

投手 23名																						
門別	及川	茨木	富田	石黒	川原	ゲラ	西勇	伊原	デュランティエ	伊藤将	才木	島	村上	ルン	桐敷	大木	木下	岡留	石井	佐藤蓮	ビーゼリー	ベタンセス
30	37	48	50	63	92	00	16	18	20	27	35	36	41	42	47	49	54	64	69	98	99	131
W-UP												(MG)										
(メイン)						(サブ移動)																
CB						ベースランニング																
サイドゴロ捕						CB																
投内連携・バントシフト 重盗防止・ランダンプレー						投内連携																
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												(ドーム)										
強化練習 B班：18伊原・27伊藤将・35才木・41村上・47桐敷・54木下・69石井・131ベタンセス																						
個別																						
ウェイトトレーニング																						
ストレッチ																						