2025年2月24日　阪神タイガース宜野座キャンプ　第5クール5日目

野手 21名

木浪	森下	梅野	大山	近本	佐藤輝	坂本	糸原	小幡	榮枝	町田	中野	島田	前川	豊田	植田	高寺	原口	ヘルナンデス	福島	アルナエス
0	1	2	3	5	8	12	33	38	39	43	51	53	58	61	62	67	94	95	126	133
							守	守												

W-UP (9:10)	(MG)
(準備)	
BT回り(9:40-10:55) コーチ指示	
ランチ	
セカンドアップ (12:20～)	
シートノック (12:30～12:40)	
練習試合　vs DB (13:00～)	

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)

個別練習	
打： 捕： 内： 外： 走：	コーチ指示
ウェイトトレーニング・ストレッチ	

(早出)

投手21 名

ゲラ	西勇	伊原	桐敷	富田	木下	石黒	岡留	石井	工藤	早川	デュプランティエ	伊藤将	門別	才木	畠	及川	村上	ネルソン	ビーズリー	大竹
00	16	18	47	50	54	63	64	69	127	129	20	27	30	35	36	37	41	42	99	49

ホテル出発(9:30)	W-UP (9:10)　(MG) (サブ移動)	個別練習
準備	ベースランニング	
10:25 サブG集合 10:30 W-up	CB 投内連携	
CB 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	【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	
準備		
vs DB (13:00～) 00・16・18・47・50・54・ 69・127・129・63・64	ランチ 打撃練習	
個別		
ウエイトトレーニング ストレッチ		