

2025年2月22日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール3日目

野手 21名																																											
森下	榮枝	豊田	植田	高寺	木浪	梅野	大山	近山	佐藤	坂本	糸原	小幡	井坪	中山	島田	前川	中原	ヘルナンデス																									
1	39	61	62	67	0	2	3	5	8	12	33	38	40	51	52	53	58	68	94	95																							
W-UP(10:00~)				ホテル出発 (9:20)																																							
BT回り				W-UP (10:20~)																																							
1・39・61・62・67				(準備)																																							
				BT回り (10:50~12:05)																																							
				①	3	3	1	2	⑤	5	1	3																															
				②	5	2												⑥	9	4	9	5																					
				③	8	0												⑦	3	8	4	0																					
コーチ指示	金武移動 (11:30再出発)				④	5	8	5	3	⑧	6	8	5	2																													
	準備																																										
シートノック 先(12:10~12:20)																																											
オープン戦 VS E (13:00~)																																											
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>①</td><td>②</td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td><td>⑥</td><td>⑦</td><td>⑧</td><td>⑨</td> </tr> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td> </tr> </table>																	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										()	()	()	()	()	()	()	()	()
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																																			
()	()	()	()	()	()	()	()	()																																			
クールダウン・ストレッチ																																											
ホテル帰館																																											

(早出)

投手 21名																							
岩門	貞別	村上	ルン	富田	岡留	川原	ゲラ	伊西	原	デュブ	ラン	ティ	エ	伊藤	才木	及川	桐敷	大竹	木下	石黒	石井	ピースリー	
14	30	36	41	42	50	64	92	00	16	18	20	27	35	37	47	49	54	63	69	99			
ホテル出発 (9:20)										W-UP (10:00~)										(MG)			
W-UP (10:00~)										(サブ移動)													
CB										CB													
ゴロ捕										投内													
【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													
ゲーム準備										【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													
オープン戦 VS E (13:00~)										ランチ													
クールダウン ストレッチ										打撃練習													
クールダウン ストレッチ										個別													
クールダウン ストレッチ										ウェイトトレーニング・ストレッチ													
ホテル帰館																							