

2025年2月22日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール3日目

野手 17名									
【捕手】 43町田・59藤田・57長坂・128嶋村 【内野手】 4熊谷・25渡邊・44戸井・45佐野・56百崎・130川崎・133アルナエス 【外野手】 55楠本・60小野寺・32井上・97野口・126福島・134コンスエグラ									
W-UP									(MG)
(準備)									
BT回り									
①		⑥							
②		⑦							
③		⑧							
④									
⑤									
セカンドアップ									11:05
シートノック									12:15
練習試合 vs HE 具志川/13:00									
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	
()	()	()	()	()	()	()	()	()	
個別練習 (コーチ指示)									
【強化コンディショニング】 走：100m坂路 x 6本									(SG)
ウエイトトレーニング 肩トレーニング									

9:30

投手 21名	
【投手】 13岩崎・19下村・26椎葉・28今朝丸・29高橋・34漆原・46島本 48茨木・65湯浅・66津田・98佐藤蓮・120森木・121鈴木・122小川 123松原・125伊藤・127工藤・129早川・131ベタンセス・132マルティネス (宜野座組) 63石黒 66/63/98/65/120/26/127/129	
W-UP	
(MG)	
CB	CB
投内連係	投内連係
【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
(準備)	
13:00 練習試合 vs HE	【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
個別練習	
打撃練習	
強化/技術練習 個別練習	
ウエイトトレーニング 肩トレーニング	