

2025年11月2日 阪神タイガース秋季キャンプ 第1クール2日目

野手 1 2 名													
【捕手】 59藤田・128嶋村													
【内野手】 44戸井・45佐野・52山田・56百崎・130川崎													
【外野手】 15西純・32井上・40井坪・126福島・134コンスエグラ													
W-UP												(MG)	
スパイク走													
CB													
ゲームノック													
部門別守備練習													
ランチ													
BT回り													
A : 15・32・40・126・134							B : 59・128・44・45・52・56・130						
打撃							守備						
守備							打撃						
個別練習													
打撃(MG)						守備							
						捕		内		外			
佐野	山田	百崎	西純	福島	井上	藤田	嶋村	戸井	川崎	井坪	コンスエグラ		
強化体幹： C1 (青バイパー)													(ドーム)
肩トレーニング													
ストレッチ													

10:00

投手 14名	
【投手】	24工藤・26椎葉・28今朝丸・30門別・31早川・48茨木 50富田・54木下・63石黒・66津田・122小川・123松原 125伊藤稜・132マルティネス
W-UP	(MG)
(SG移動)	
CB	(SG)
投内連係	
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	
強化練習/技術練習 【24・26・28・30・48・50・54】	
個別・課題練習	
ウエイトトレーニング 【上肢】24/26/28/30/48/50/54 【下肢】31/63/66/122/123/125/132	
ストレッチ	