

2025年11月4日 阪神タイガース秋季キャンプ 第1クール4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												
ベースランニング												
CB												
シートノック												
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： D1 (4 k g MB)												
(ドーム)												
肩トレーニング												
ストレッチ												

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 【31・63・66・122・123・125・132・125・132】	
個別・課題練習	
ウエイトトレーニング 【上肢】31/63/66/122/123/125/132 【下肢】24/26/28/30/48/50/54	
ストレッチ	