

2025年11月6日 阪神タイガース秋季キャンプ 第2クール1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：44・45・52・56・130                       |    |    |    |    |        | B：59・128・15・32・40・126・134 |    |    |    |    |    |  |  |
| 打撃                                      |    |    |    |    |        | 守備                        |    |    |    |    |    |  |  |
| 守備                                      |    |    |    |    |        | 打撃                        |    |    |    |    |    |  |  |
| 個別練習                                    |    |    |    |    |        |                           |    |    |    |    |    |  |  |
| 打撃(MG)                                  |    |    |    |    |        | 守備                        |    |    |    |    |    |  |  |
|                                         |    |    |    |    |        | 捕                         |    | 内  |    | 外  |    |  |  |
| 戸井                                      | 百崎 | 川崎 | 井坪 | 福島 | コンスエグラ | 藤田                        | 嶋村 | 佐野 | 山田 | 西純 | 井上 |  |  |
| 強化ランニング： 30m・20m・10mシャトル x 4本/2セット (SG) |    |    |    |    |        |                           |    |    |    |    |    |  |  |
| 肩トレーニング<br>ストレッチ                        |    |    |    |    |        |                           |    |    |    |    |    |  |  |

|                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| 投手 1 2 名                                                           |      |
| 【投手】                                                               |      |
| 24工藤・26椎葉・28今朝丸・30門別・31早川・48茨木<br>50富田・54木下・63石黒・66津田・123松原・125伊藤稜 |      |
| 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】<br>ランニング<br>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<br>【24・26・28・30・48・50・54】                                |      |
| 個別・課題練習                                                            |      |
| ウエイトトレーニング<br>【上肢】24/26/28/30/48/50/54    【下肢】31/63/66/123/125     |      |
| ストレッチ                                                              |      |