

2025年11月7日 阪神タイガース秋季キャンプ 第2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													
ベースランニング													
CB													
投内連係													
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							
						内			外				
藤田	嶋村	山田	佐野	西純	井上	戸井	百崎	川崎	井坪	福島	コンスエグラ		
強化体幹： F1 + F2 (リングチューブ)													(ドーム)
肩トレーニング ストレッチ													

10:00

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 50富田・54木下・63石黒・66津田・123松原・125伊藤稜	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
28/30/31/48/63/125	CB
CB → サイドゴロ捕	
投内連係	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・123・125】	
個別・課題練習	
ウエイトトレーニング 【上肢】 31/63/66/123//125 【下肢】 24/26/28/30/48/50/54	
ストレッチ	