

2025年11月8日 阪神タイガース秋季キャンプ 第2クール3日目

野手 15名															
【捕手】 59藤田・128嶋村															
【内野手】 44戸井・45佐野・52山田・56百崎・67高寺・130川崎															
【外野手】 15西純・32井上・40井坪・58前川・68中川・126福島・134コンスエグラ															
W-UP (MG)															
スパイク走															
CB															
投内連係															
シートノック															
部門別守備練習															
ランチ															
BT回り															
44・45・52・56・130				59・128・126・15・68				32・40・58・67・134							
打撃				走塁				守備							
走塁				守備				打撃							
守備				打撃				走塁							
個別練習															
打撃(MG)								守備							
								捕		内		外			
井坪	百崎	川崎	福島	コンスエグラ	高寺	前川	中川	藤田	嶋村	山田	佐野	西純	井上	井坪	
強化ランニング： 200m x 8本 (SG)															
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)
24/26/50/54/66/123	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	
個別・課題練習	
ストレッチ	