

2025年11月9日 阪神タイガース秋季キャンプ 第2クール4日目

野手 1 5 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 (ドーム)														
スタート練習														
体幹トレーニング														
CB														
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				強化トレーニング				守備						
強化トレーニング				守備				打撃						
守備				打撃				強化トレーニング						
個別練習														
打撃(MG)								守備						
								捕		内			外	
山田	百崎	西純	井上	井坪	前川	高寺	藤田	嶋村	戸井	佐野	川崎	福島	中川	コンスエグラ
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	(ドーム)
CB	
ゴロ捕	
P回り	
【強化コンディショニング】 サーキットトレーニング 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	