

2025年11月11日 阪神タイガース秋季キャンプ 第3クール1日目

野手 15名																																									
熊谷	小幡	西純	井上	井坪	戸井	山田	百崎	前川	藤田	高寺	中川	福島	嶋村	コンスエグラ																											
4	38	15	32	40	44	52	56	58	59	67	68	126	128	134																											
ホテル出発 ゲーム組：9：00 / 残留組：8：30																																									
W-UP (10:00)	W-UP (10:30~)																																								
内野 ノック	BT回り (11:00~12:00)																																								
	コーチ指示																																								
打回り																																									
ランチ	準備																																								
	シートノック 先(12:10~12:20)																																								
個別	オープン戦 VS D(13:00~)																																								
	<table><tr><td>①</td><td>②</td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td><td>⑥</td><td>⑦</td><td>⑧</td><td>⑨</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td></tr></table>														①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										()	()	()	()	()	()	()	()	()
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																																	
()	()	()	()	()	()	()	()	()																																	
クールダウン・ストレッチ																																									
ホテル帰館																																									

(早出)

投手 12名											
伊原	今朝丸	門別	早川	工藤	椎葉	富田	木下	石黒	津田	松原	伊藤稜
18	28	30	31	24	26	50	54	63	66	123	125
ホテル出発 ゲーム組：9：00 / 残留組：8：30											
W-UP(10:00)				W-UP (10:30～)							
CB				CB							
ゴロ捕				投内・ゴロ捕 (コーチ指示)							
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							
ランニング 体幹 ドリル 肩トレーニング				ゲーム準備							
				練習試合 vs D (13：00～)							
ランチ											
打撃練習											
強化・技術練習				クールダウン ストレッチ							
個別・課題練習											
ウェイトトレーニング ストレッチ				ホテル帰館							