

2025年11月12日 阪神タイガース秋季キャンプ 第3クール2日目

野手 15 名													
【捕手】 59藤田・128嶋村													
【内野手】 4熊谷・38小幡・44戸井・52山田・56百崎・67高寺													
【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													
ベースランニング(スライディング有り)													
CB													
シートノック													
部門別守備練習													
バント練習													
ランチ(特打：4・134)													
BT回り													
A：52・38・56・4・134・15・68・126							B：128・59・32・67・58・44・40						
打→守 (コーチ指示)							守→打 (コーチ指示)						
個別練習													
打撃(MG)			守備										
			内			外 (守・特走)			捕				
井上	高寺	前川	山田	小幡	百崎	戸井	西純	中川	福島	井坪	藤田	嶋村	
強化ラン： 40mインターバル x 10本													(サブ)
肩トレーニング ストレッチ													

10:00

投手 12 名	
【投手】	
18伊原・24工藤・26椎葉・28今朝丸・30門別・31早川 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(2か所)	
P回り	
【強化コンディショニング】	
ランニング：クロスカントリー	
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	
【全員】	
個別・課題練習	
ストレッチ	