

2025年11月13日 阪神タイガース秋季キャンプ 第3クール3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																
投内連携・バントシフト																
シートノック																
バント練習																
ランチ(特打：15・40)																
BT回り																
A：4・38・56・32・67・58・134								B：15・40・59・128・68・44・52・								
打→守 (コーチ指示)								守→打 (コーチ指示)								
個別練習																
打撃(MG)				室内BT		守備										
						内			外			捕				
山	福	中	戸	コ	井	熊	小	百	西	井	高	前	藤	嶋		
田	島	川	井	ン	上	谷	幡	崎	純	坪	寺	川	田	村		
				ス												
				エ												
				グ												
				ラ												
強化ラン： F1+F2 (WTルーム)																
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)	
(MG)	(SG)
18・28・30・31・50・125	24・26・54・63・66・123
CB	CB
投内連携・バントシフト	投内連携・牽制
P回り	
【強化コンディショニング】	
体幹/ドリル/肩トレーニング	
ランチ	
打撃練習	
個別・課題練習	
ウェイトトレーニング (下肢：全員)	
ストレッチ	