

2025年11月15日 阪神タイガース秋季キャンプ 第4クール1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													
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：134・58)													
BT回り													
A：44・52・32・67・15・40・68・126							B：128・59・134・58・38・56・4						
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						
							捕手	内		外			
小幡	百崎	熊谷	嶋村	井上	コンスエグラ	井坪	藤田	山田	戸井	西純	高寺	前川	中川
強化ラン： 20mハーフガス x 8本												(サブ)	
肩トレーニング・ストレッチ													
野球教室													

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)
18・28・30・31・50・66	24・26・54・63・123・125
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	
強化・技術練習 (全員)	
個別・課題練習	
ウェイトトレーニング (上肢：全員)	
ストレッチ	
野球教室	

10:00

15:30