

2025年11月16日 阪神タイガース秋季キャンプ 第4クール2日目

野手 15名														コン ス エ グ ラ
熊谷	西純	井上	小幡	井坪	戸井	山田	百崎	前川	藤田	高寺	中川	福島	嶋村	
4	15	32	38	40	44	52	56	58	59	67	68	126	128	
134														
ホテル出発 (8:00出発)														
W-UP (9:10~)														(MG)
BT回り (~10:55)														
コーチ指示														
セカンドアップ(12:05~12:15)														
シートノック(12:15~12:25)														
練習試合 VS D(13:00~)														
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨						
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
強化ラン：20mハーフガス x 8本														
個別：コーチ指示														
肩トレーニング・ストレッチ														

(早出)

投手 12名											
伊原	早川	富田	石黒	工藤	椎葉	今朝丸	門別	木下	津田	松原	伊藤稜
18	31	50	63	24	26	28	30	54	66	123	125
ホテル出発 (8:00)											
W-UP (9:10~) (MG) (SG移動)											
CB											
投内連携 (2か所)											
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							
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											
個別・課題練習											
ウェイトトレーニング (下肢)											
ストレッチ											