

2025年2月6日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール1日目

野手 18名			
【捕手】 43 町田・57長坂・59藤田・128嶋村			
【内野手】 25渡邊・33糸原・44戸井・45佐野・56百崎・62植田・94原口 130川崎・133アルナエス			
【外野手】 53島田・55楠本・60小野寺・126福島・134コンスエグラ			
早出： 打撃：44 守備：59・56			
W-UP			(MG)
ベースランニング			
CB			
シート打撃(投手5名)			
シートノック			
ケースノック			
ランチ			
BT回り			
25/33/94/62/53/60	55/126/45/130/133/134	59/43/128/44/56	
打撃	走塁	守備	
守備	打撃	走塁	
走塁	守備	打撃	
個別練習			
打撃(MG)	守備		
	捕	内	外
糸原植渡 原口田邊	藤町嶋 田田村	佐戸川 野井崎	小野福 寺島
【強化コンディショニング】 体幹：D1パターン (4kg) (ドーム)			
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング			

10:00

投手 19名	
【投手】 13岩崎・14岩貞・15西純・19下村・26椎葉・28今朝丸・29高橋 34漆原・46島本・65湯浅・66津田・120森木・121鈴木・122小川 123松原・125伊藤・127工藤・129早川・132マルティネス	
W-UP (MG)	
(SG移動)	
34/123/129/127/26	ベースランニング
CB シート打撃	CB
ケースノック：15/66/120/125	投内連係
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	
ランチ	
打撃練習	
強化練習/技術練習	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング ストレッチ	