

## 2025年2月7日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール2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：56 守備：59・44			
W-UP			(MG)
ベースランニング			
CB			
バントシフト/重盗/ランダウン/牽制			
シートノック			
【強化ランニング】 40mインターバル x 8本			(MG)
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		走塁 (赤星臨時C)
	捕	内	外
藤小 田野 寺	町嶋 田村	戸 井	佐百植川島福 野崎田崎田島
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)	
(MG)	(SG移動)
28/34/65/127/129	ベースランニング
CB → サイドゴロ捕 総合守備練習	CB
	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	