

2025年2月9日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール4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 | | | | |
| W-UP | | | (MG) | |
| (準備) | | | | |
| BT回り (2ヶ所) | | | | |
| ① 59・43 | ⑥ 44・130 | | | |
| ② 56・45 | ⑦ 133・134 | | | |
| ③ 53・55 | | | | |
| ④ 25・62 | | | | |
| ⑤ 60・126 | | | | |
| 紅白戦再出発：11時05分 | | | | |
| セカンドアップ 12:00 | | | | |
| シートノック | | | | |
| 紅白戦 (宜野座球場) | | | | |
| 個別練習 (コーチ指示) | | | | |
| 打撃 | 守備 | | | |
| | 捕 | 内 | 外 | |
| | | | | |
| 【強化コンディショニング】 体幹：C1パターン (ドーム) | | | | |
| ウエイトトレーニング 肩トレーニング | | | (ホテル) | |

| | |
|---|--|
| 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 | |
| 9:20 | W-UP (MG) (SG移動) |
| | CB (SG) |
| | 投内連係 |
| | 26/66/34/120/123/125 |
| | P回り |
| 10:50 | 強化コンディショニング 紅白戦出発：11時05分 |
| 12:20 | 準備 |
| 13:00 | 紅白戦 |
| | 【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 |