

2025年2月1日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1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							
W-UP							(MG)
スパイク走							
ベースランニング							
CB → ペッパー							
投内連係							
シートノック							
3ヶ所ノック (内・内・外)							
A: 25・33・94・133							
B: 44・45・56・62・130							
C: 53・55・60・126							
ランチ							
BT回り							
25/33/94/62/53/60		55/56/126/45/130			59/43/44/128/133		
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	
楠本	百崎	植田	福島	藤田	戸井	島田	小野寺
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)
15/26/66/120/123/125 (28/127/129)	スパイク走
CB → サイドゴロ捕	CB
投内連係	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	