

2025年2月3日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1クール3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：56・126						
W-UP (MG)						
スパイク走						
ベースランニング						
CB → ペッパー						
投内/サインプレー						
シートノック						
部門別守備練習（内野/外野）						
ランチ / 特打：53・55						
BT回り						
25/33/94/62/44/60		56/126/45/130/133/134			59/43/53/55/128	
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		
百	福	藤	戸	小		
崎	島	田	井	野		
				寺		
【強化体幹】 ピラティス/市川先生 (ドーム)						
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)						
ウェイトトレーニング						
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)
15/26/66/120/123 (34/65/28/127/129/125)	ベースランニング
CB	CB
投内連係/サインプレー	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	
ウェイトトレーニング	
ストレッチ	

2025年2月3日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1クール3日目 (雨天時)

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：56・126						
W-UP (ドーム)						
スチール練習						
体幹トレーニング：Aパターン						
CB → ペッパー						
投内/サインプレー						
シートノック						
部門別守備練習 (内野/外野)						
ランチ / 特打：53・55						
BT回り						
25/33/94/62/44/60	56/126/45/130/133/134	59/43/53/55/128				
打撃	トレーニング	守備				
守備	打撃	トレーニング				
トレーニング	守備	打撃				
個別練習						
打撃(MG)		守備				
		捕	内	外		
百	福	藤	戸	小		
崎	島	田	井	野		
				寺		
【強化体幹】 ピラティス/市川先生 (ドーム)						
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)						
ウェイトトレーニング						
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 (ドーム)	
(ドーム)	
15/26/66/120/123 (34/65/28/127/129/125)	CB
CB	
投内連係/サインプレー	サイドゴロ捕
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	
ウェイトトレーニング	
ストレッチ	