

2025年2月4日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1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							
早出： 打撃：56 守備：59・126							
W-UP						(MG)	
ベースランニング							
CB							
シートノック							
シート打撃 (投手6名)							
【強化ランニング】 坂路：50m/25m x 各4本							
ランチ							
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				走塁	
		内		外			
小野寺	戸井	藤田	渡邊	糸原	百崎	島田	楠本
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							

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	
10:00	W-UP (MG)
(SG移動)	
ベースランニング	
CB	
11:15	125/123/15/26/66/120 シート打撃
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	