

## 2025年2月8日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2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			
W-UP			(MG)
(準備)			
BT回り (2ヶ所)			
① 59・43・128	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)
ウェイトトレーニング			(ホテル)
肩トレーニング			

9:20

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)	
CB	
(SG)	
投内連係	
P回り	
10:50	
12:20	【強化コンディショニング】 ランニング
13:00	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	