

2025年2月13日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3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：59・56				
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				
投内連係 (外：トラッキング)				
部門別守備練習				
ランチ				
BT回り				
A	B	C	D	
打撃	ティー打撃	強化トレ	守備	
守備	打撃	ティー打撃	強化トレ	
強化トレ	守備	打撃	ティー打撃	
ティー打撃	強化トレ	守備	打撃	
個別練習				
打撃(ドーム)	守備			ランニング講習 (谷川先生)
	捕	内	外	
糸原 町藤 原口 田田	佐川 野崎	戸井	百崎 島田 福島	
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 20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・98佐藤蓮・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)	
CB	
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 ランニング講習：19・26・65・66・120・123	
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13日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3クール3日目 (雨のち晴れ時)

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：59・56

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

BT回り

A	B	C	D
打撃	ティー打撃	強化トレ	守備
守備	打撃	ティー打撃	強化トレ
強化トレ	守備	打撃	ティー打撃
ティー打撃	強化トレ	守備	打撃

ランチ

CB (MG)

シートノック

ケースBT

A:59/33/130/56/94/53/60/55 B:57/43/44/45/133/25/126/134/62

個別練習

打撃(ドーム)	守備			ランニング講習 (谷川先生)
	捕	内	外	
糸原 町田 原口 藤田		佐川 野崎		戸井 百崎 島田 福島

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

投手 20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・98佐藤蓮・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)

CB

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

120/123/127/129

ケース打撃登板

打撃練習

強化練習/技術練習

ランニング講習：19・26・65・66・120・123

個別/課題練習

ウェイトトレーニング
ストレッチ

10:00

2025年2月13日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3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：59・56			
W-UP			(MG)
スパイク走			
CB			
シートノック			
ケースBT			
A:59/33/130/56/94/53/60/55 B:57/43/44/45/133/25/126/134/62			
【強化ランニング】 走：100m坂路 x 6本			
ランチ			
BT回り			
33/44/53/94/56/62	45/55/130/133/134	43/57/59/25/60/126	
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		ランニング講習 (谷川先生)
	捕	内	外
原 糸 町 藤 口 原 田 田		佐 川 野 崎	戸 百 島 福 井 崎 田 島
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 20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・98佐藤蓮・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)
120/123/127/129	CB
CB	
ケース打撃登板	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 ランニング講習：19・26・66・123 (ドーム)	
個別/課題練習	
ウェイトトレーニング ストレッチ	