

2025年2月15日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール1日目

野手 17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】 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・44・126			
W-UP			(MG)
ベースランニング			
CB			
投内連係			
シートノック			
ケースノック			
ランチ			
BT回り			
25/33/60/94/55	44/56/126/133/134	43/57/59/45/130	
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
渡 楠 川 佐 邊 本 崎 野	藤 町 田 田	百 崎	福 島
【強化コンディショニング】 体幹：E1+E2 (ドーム)			
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 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)
26/66/65/125	CB
CB → ゴロ捕	
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	