

2025年2月17日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール3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：44 守備：59・56・126			
W-UP			(MG)
スパイク走			
CB			
シートノック			
部門別守備練習			
【強化コンディショニング】 走：40m/30m/20m G・ハーフG x 各1本			(MG)
ランチ / シートBT:57/45/126/130/44/56			
BT回り			
33/55/94/133/134	60/62/25/56/44	57/43/59/45/126/130	
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
百 植 川 佐 崎 田 崎 野	藤 町 田 田	戸 井	福 島
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	
(SG移動)	
CB	
投内連係	
14/46/65	
シート打撃登板	
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	
個別練習	
ウエイトトレーニング ストレッチ	