

2025年2月18日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール4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： 守備：59・44・56・126			
W-UP		(MG)	
スパイク走			
CB			
シートノック			
ケース打撃			
A: 59/33/130/56/94/62/60/55 B: 57/43/44/45/133/25/126/134			
ランチ			
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
小野寺	藤田	糸原	
戸井	町田	渡邊	
福原	田	原	
原		邊	
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)			
【強化コンディショニング】 MBスロー (3kg) (ドーム)			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング			

10:00

投手 19名	
【投手】 13岩崎・14岩貞・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)	
(SG移動)	
CB	
125/129/123/26/127/120	投内関係
ケース打撃登板	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	