

2025年2月21日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール2日目 (雨天時)

野手 17名				
【捕手】 43 町田・57長坂・59藤田・128嶋村				
【内野手】 4熊谷・25渡邊・44戸井・45佐野・56百崎・130川崎・133アルナエス				
【外野手】 55楠本・60小野寺・32井上・97野口・126福島・134コンスエグラ				
早出： 打撃：56 守備：59・44・97				
W-UP (ドーム)				
スチール練習				
体幹トレーニング：A2パターン				
CB				
投内連係/サインプレー/牽制				
走塁練習				
部門別守備練習				
ランチ				
BT回り				
A：		B：		C：
打撃		トレーニング		守備
守備		打撃		トレーニング
トレーニング		守備		打撃
個別練習				
打撃	守備			
	捕	内	外	
小野寺	楠本	井上	戸井	野口
	藤田	町田	佐野	川崎
			百崎	野崎
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 21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	
48茨木・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・131ベタンセス・132マルティネス	
W-UP (ドーム)	
(ドーム)	(ドーム)
13/14/46/34/28	CB
CB	
投内連係/サインプレー/牽制	サイドゴロ捕
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	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング	
ストレッチ	