

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 町藤 原口 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

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