

2025年2月11日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3クール1日目

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： 守備：59・44・56・126		
W-UP		(MG)
ベースランニング		
CB		
バントシフト/牽制		
シートノック		
部門別守備		
ランチ / 特打：126・53・45・130		
BT回り		
25/33/60/94/56/62	57/44/55/133/134	43/59/53/126/45/130
打撃	走塁	守備
守備	打撃	走塁
走塁	守備	打撃
野球教室		
【強化コンディショニング】 体幹：F2パターン x 2		(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・15西純・19下村・26椎葉・28今朝丸・29高橋 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)
13/14/46/28/127/129	
CB	CB
バントシフト/牽制	投内関係
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	
打撃練習 強化/技術練習 個別練習	
野球教室	
ウエイトトレーニング	
ストレッチ	

15:30