

2026年2月1日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1クール1日目

野手 19名

【捕手】	2梅野・39榮枝・43町田・57長坂								
【内野手】	0木浪・9立石・33糸原・45佐野・52山田・62植田・121戸井・130川崎								
【外野手】	34岡城・53島田・61豊田・120西純・126福島・129山崎 134コンスエグラ								
W-UP									
(MG)									
スパイク走									
ベースランニング									
CB → ペッパー									
シートノック									
3ヶ所ノック									
A : 3 4 • 6 1 • 1 2 0 • 1 2 6 • 1 3 4									
B : 0 • 3 3 • 6 2 • 5 3 • 2 • 5 7									
C : 4 5 • 5 2 • 1 2 1 • 1 2 9 • 1 3 0									
強化ランニング : PD/PC/ハーフPC x 各3本									
(MG)									
ランチ									
(BT : 0 • 3 3 • 2 • 5 7)									
BT回り									
52/53/61/120/121		34/45/62/126/130		43/129/134					
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				
山 田	西 純	戸 井	福 島	町 田	佐 野	川 崎	豊 田	コ ン ス エ グ ラ	
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									

投手 18名

【投手】

13岩崎・14岩貞・16西勇・19下村・21大竹・29高橋・36畠  
 44早瀬・48茨木・55能登・64岡留・65湯浅・98ドリス  
 99モレッタ・122小川・123松原・127神宮・132マルティネス

W-UP

(MG)

(SG移動)

CB

(SG)

投内連係（2ヶ所）

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

[ティー3種：30球×3/バント・バスター・BT]

(ドーム)

強化練習/技術練習

A：44・48・55・65・123・127

B：13・14・16・21・28・36・98・99

C：19・64・122・132

個別/課題練習

ウエイトトレーニング

ストレッチ