

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・33・2・57)									
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									

10:00

投手 18名
<p>【投手】</p> <p>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</p>
W-UP (MG)
(SG移動)
CB (SG)
投内連係 (2ヶ所)
P回り
<p>【強化コンディショニング】</p> <p>ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング</p>
ランチ
<p>打撃練習 (ドーム)</p> <p>[ティー3種：30球 x 3 / バント・バスター・BT]</p>
<p>強化練習/技術練習</p> <p>A：44・48・55・65・123・127 B：13・14・16・21・28・36・98・99 C：19・64・122・132</p>
個別/課題練習
<p>ウエイトトレーニング ストレッチ</p>