

2026年2月2日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1クール2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										
投内連係										
シートノック										
部門別守備練習										
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		
木浪	島田	豊田	佐野	町田	山田	川崎	戸井	福島	西純	
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)										
体幹トレーニング： C1パターン (8kg) (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	
【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)	
(MG)	(SG移動)
19/48/65/122/123/132/(44/55)	CB (SG)
CB	投内連係
投内連係	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	
ランチ	
打撃練習 (ドーム)	
[ティー3種：20球 x 3 / バント・バスター・BT]	
強化練習/技術練習	
A：19・44・48・55・64・65・122・123・127・132	
B：13・14・16・21・29・36・98・99	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング	
ストレッチ	