

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

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×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

ウェイトトレーニング

ストレッチ