

2026年2月3日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1クール3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

ケースノック

部門別守備練習

強化ランニング：坂路 50m/25m × 各4本

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

梅	糸	川	コ
野	原	崎	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

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：20球×3/バント・バスター・BT]

(ドーム)

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