

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 x 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			
梅野	糸原	川崎	コンスエグラ	町田	佐野	山田	戸井	福島	西純	(島田)		
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
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：20球 x 3 / バント・バスター・BT]</p>
<p>強化練習/技術練習</p> <p>A：19・44・48・55・64・65・122・123・127・132 B：13・14・16・21・29・36・98・99</p>
個別/課題練習
<p>ウエイトトレーニング ストレッチ</p>