

## 2026年2月4日 阪神タイガース具志川キャンプ 第1クール4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 → ベッパ                                      |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| ゲームノック  |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| 部門別守備練習                                       |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| ランチ   |    |    |    |               |    |    |    | (シートBT：126/43/130/134/45) |    |    |    |                 |    |    |  |
| BT回り  |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| 0/33/53/61                                    |    |    |    | 52/62/120/121 |    |    |    | 45/130/34/129             |    |    |    | 2/57/126/43/134 |    |    |  |
| 打撃  |    |    |    | ティー打撃         |    |    |    | 守備                        |    |    |    | 走塁              |    |    |  |
| 走塁  |    |    |    | 打撃            |    |    |    | ティー打撃                     |    |    |    | 守備              |    |    |  |
| 守備  |    |    |    | 走塁            |    |    |    | 打撃                        |    |    |    | ティー打撃           |    |    |  |
| ー   |    |    |    | 守備            |    |    |    | 走塁                        |    |    |    | 打撃              |    |    |  |
| 個別練習  |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| 打撃(MG)  |    |    |    | 守備            |    |    |    | 走塁                        |    |    |    |                 |    |    |  |
|   |    |    |    | 捕             | 内  |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| 町田  | 長坂 | 植田 | 西純 |               | 佐野 | 戸井 | 川崎 | コンスエグラ                    | 島田 | 山田 | 福島 | 岡城              | 山崎 | 榮枝 |  |
| 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： D1パターン (4 kg) (ドーム)                 |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |
| ウエイトトレーニング                                    |    |    |    |               |    |    |    |                           |    |    |    |                 |    |    |  |

10:00

|   |       |
|---|-------|
| 投手 19名  |       |
| <b>【投手】</b><br>13岩崎・14岩貞・16西勇・19下村・21大竹・29高橋・36畠<br>44早瀬・48茨木・49工藤・55能登・64岡留・65湯浅・98ドリス<br>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  |       |
| 123松原/49工藤/48茨木<br>(準備)<br>シート登板  | P回り   |
| <b>【強化コンディショニング】</b><br>ランニング<br>体幹/ドリル/肩トレーニング   |       |
| ランチ   |       |
| 打撃練習<br>[ティー3種：20球 x 3 / バント・バスター・BT]   | (ドーム) |
| 強化練習/技術練習<br><br>A：19・44・48・55・64・65・122・123・127・132<br>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  |       |