

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 → ペッパー													
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										
—	守備	走塁	打撃										
個別練習													
打撃(MG)		守備			走塁								
		捕	内	外									
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													

投手 19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・49工藤・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

123松原/49工藤/48茨木

P回り

(準備)

シート登板

【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 x 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

ウェイトトレーニング