2026年11月1日　阪神タイガース秋季キャンプ　第1クール1日目

野手 17 名

【捕手】　39榮枝・43町田・59藤田・85嶋村

【内野手】　00元山・9立石・25谷端・38小幡・45佐野・56百﨑・67高寺

【外野手】　32濱田・34岡城・40井坪・92福島・94ガルシア・120西

早出特打：43,9,25,45,32,34 /

早出特守：内：38,56,67 ・外：40,92 ・捕：39,59 / WT：94,120,85,00

10:00

W-UP　(MG)

ベースランニング

CB

シートノック

作戦

A：43,85,9,67,25,94

B：39,59,00,38,45,56

ランチ

BT回り

A	B	C
9,56,45,32,34,94 打→室内→守	00,67,25,92,40,120 守→打→室内	39,43,59,85,38 室内→守→打

個別練習

打撃(MG)				守備										
				内			外				捕			
濱田	ガルシア	小幡	井坪	立石	谷端	百﨑	岡城	福島	西	井坪	町田	嶋村	榮枝	藤田

強化ラン：　体幹：A/ドリル：シャッフル　(WTルーム)

ウェイト・ストレッチ

投手 14 名

【投手】

18伊原・19下村・30門別・44早瀬・47桐敷・48茨木・49工藤

50富田・51早川・54木下・63石黒・66津田・95神宮・122小川

W-UP　(MG)

(SG移動)

CB　(SG)

投内連係(2か所)

P回り

【強化コンディショニング】

体幹/ドリル/肩トレーニング

ランチ

強化ティー

技術強化組：A

個別組：B

ウェイト

ストレッチ