2026年11月2日　阪神タイガース秋季キャンプ　第1クール2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：00,34,94,120

早出特守：内：9,25,45 ・外：40,92 ・捕：43,85

WT：39,59,38,56,67,32

10:00

W-UP　(MG)

ベースランニング

CB

投内

シートノック

部門別ノック

ランニング：３０ｍハーフガス x 8本

ランチ（特打：９４・３２）

BT回り

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

個別練習

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

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)

(メイン)	(サブ)
A班 CB サイドノック 投内	B班 CB 投内

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：B班

個別組：A班

ウェイト

ストレッチ

2026年11月2日　阪神タイガース秋季キャンプ　第1クール2日目(雨天用)

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：00,34,94,120 早出特守：内：9,25,45 ・外：40,92 ・捕：43,85 WT：39,59,38,56,67,32													
W-UP（ドーム）													
体幹													
部門別ノック													
BT回り													
A：コーチ指示 BT					B：コーチ指示 トレーニング								
ランチ（特打：９４・３２）													
個別練習													
打撃(MG)					守備								
					内			外			捕		
立石	嶋村	谷端	西		小幡	百﨑	高寺	岡城	福島	濱田	榮枝	町田	藤田
ウェイトトレーニング・ストレッチ													

10:00

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（ドーム）
CB
P回り
小屋ノック
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：B班 個別組：A班
ウェイトトレーニング・ストレッチ