2026年11月3日　阪神タイガース秋季キャンプ　第1クール3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
WT：43,9,25,38,45,56,67,34
W-UP　(MG)
CB
シートノック
作戦・スチール 打 - A：43,85,9,67,25,94,34,40 守 - B：39,59,00,38,45,56,32,92,120
ランチ
BT回り
メイン A：43,85,9,67,25,94,34,40 / 室内 B：39,59,00,38,45,56,32,92,120
ドリル：MBスクワット　(室内)
ウェイト 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　(MG)	
メイン：４８・３０・６６ CB 作戦・スチール	**サブ** CB 投内　2ヶ所
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班 個別組：B班	
ウェイト ストレッチ	