2026年11月4日　阪神タイガース秋季キャンプ　第1クール4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：25,38,45,34

早出特守：内：67,56 ・外：92,40 ・捕：39,59

WT：43,85,00,32,94,120

10:00

W-UP　(MG)

ベースランニング

CB

投内・サインプレー

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・００）

BT回り

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

個別練習

打撃(MG)				守備								
				内			外			捕		
高寺	小幡	榮枝	藤田	元山	谷端	佐野	福島	井坪	岡城	町田	嶋村	

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**
B班 CB 投内・サインプレー	A班 CB 投内・サインプレー

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