2026年11月8日　阪神タイガース秋季キャンプ　第2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

早出特打：39,59,56,34.94

早出特守：内：9,25,45 ・外：92,40 ・捕：43

WT：85,00,38,67,32,120

W-UP　(MG)

ベースランニング

ペッパー

CB

シートノック

想定ノック

ランチ（特打：94・25）

BT回り

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

個別練習

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

強化コンディショニング：　体幹B / MBスロー

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)
(サブ移動)

CB

投内・けん制 (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

*ランニング：クロスカントリー

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