## 2026年11月10日　阪神タイガース秋季キャンプ　第3クール1日目

| 野手 14 名 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【捕手】　39榮枝・43町田・59藤田・85嶋村 | | | | | | | | | | | | | | |
| 【内野手】　9立石・25谷端・38小幡・45佐野・56百崎・67高寺 | | | | | | | | | | | | | | |
| 【外野手】　32濱田・34岡城・92福島・120西 | | | | | | | | | | | | | | |
| 早出特打：59,9<br>早出特守：内：38 ・外：92 ・捕：43<br>WT：39,85,25,56,67,32,34,92,120 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化ランニング：PC x 6本 | | | | | | | | | | | | | | |
| ランチ（特打：9・32） | | | | | | | | | | | | | | |
| BT回り | | | | | | | | | | | | | | |
| A<br>32・34・92・120・9・25・45 | | | | | | | | | B<br>39・43・59・85・56・38・67 | | | | | |
| 個別練習 | | | | | | | | | | | | | | |
| 打撃(MG) | | | | 守備 | | | | | | | | | | |
| | | | | 内 | | | 外 | | | | 捕 | | | |
| 町田 | 藤田 | 百崎 | 福島 | 立石 | 谷端 | 佐野 | 濱田 | 岡城 | 西 | 榮枝 | 嶋村 | | | |
| スコアラーMT | | | | | | | | | | | | | | |
| ウェイト・ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | |

10:00

| 投手 14 名 | |
|---|---|
| 【投手】<br>18伊原・19下村・30門別・44早瀬・47桐敷・48茨木・49工藤<br>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：B班 | サブ |
| CB<br>投内・サインプレー | CB<br>投内・サインプレー |
| P回り | |
| 【強化コンディショニング】<br>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<br>個別組：A班 | |
| ウェイト・ストレッチ | |

## 2026年11月10日　阪神タイガース秋季キャンプ　第3クール1日目(雨天用)

| 野手 14名 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【捕手】　39榮枝・43町田・59藤田・85嶋村 | | | | | | | | | | | | | | |
| 【内野手】　9立石・25谷端・38小幡・45佐野・56百崎・67高寺 | | | | | | | | | | | | | | |
| 【外野手】　32濱田・34岡城・92福島・120西 | | | | | | | | | | | | | | |
| 早出特打：59,9<br>早出特守：内：38 ・外：92 ・捕：43<br>WT：39,85,25,56,67,32,34,92,120 | | | | | | | | | | | | | | |
| W-UP　(ドーム) | | | | | | | | | | | | | | |
| ペッパー | | | | | | | | | | | | | | |
| C B | | | | | | | | | | | | | | |
| 2箇所ノック | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化コンディショニング：トレーナー指示 | | | | | | | | | | | | | | |
| ランチ（特打：９・３２） | | | | | | | | | | | | | | |
| BT回り | | | | | | | | | | | | | | |
| A<br>32・34・92・120・9・25・45 | | | | | | | | | B<br>39・43・59・85・56・38・67 | | | | | |
| 個別練習 | | | | | | | | | | | | | | |
| 打撃(MG) | | | | 守備 | | | | | | | | | | |
| | | | | 内 | | | 外 | | | | 捕 | | | |
| 町田 | 藤田 | 百崎 | 福島 | 立石 | 谷端 | 佐野 | 濱田 | 岡城 | 西 | 榮枝 | 嶋村 | | | |
| スコアラーＭＴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ウェイトトレーニング・ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | |

10:00

| 投手 14 名 |
|---|
| 【投手】<br>18伊原・19下村・30門別・44早瀬・47桐敷・48茨木・49工藤<br>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<br>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<br>個別組：A班 |
| ウェイトトレーニング・ストレッチ |