2026年11月11日　阪神タイガース秋季キャンプ　第3クール2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・56百﨑・67高寺

【外野手】　32濱田・34岡城・92福島・120西

早出特打：85,39,56,32,120

早出特守：内：25 ・外：92,34 ・捕：43

WT：9,59,38,45,67

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

強化ランニング：PC x 6本

ランチ（特打：25・67）

BT回り

A	B
32・34・92・120・9・25・45	39・43・59・85・56・38・67

個別練習

打撃(MG)				守備					
				内			外	捕	
榮枝	嶋村	濱田	岡城	百﨑	高寺	小幡	福島	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：B班	サブ
CB 投内・サインプレー	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：A班

個別組：B班

ウェイト・ストレッチ