2026年11月12日　阪神タイガース秋季キャンプ　第3クール3日目

野手 15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・92福島・120西													
早出特打：39,59,9,25,34 早出特守：内：67 ・外：92 ・捕：43 WT：85,38,45,56,32,120													
W-UP　(MG)													
ペッパー													
CB													
シートノック													
作戦（スライディング）													
ランチ（特打：9・120）													
BT回り													
A 32・34・92・67・56・25・45・00													
B 39・43・59・85・9・38・120													
個別練習													
打撃(MG)				守備									
				内			外			捕			
小幡	町田	百﨑	佐野	立石	谷端	元山	濱田	岡城	福島	榮枝	藤田	嶋村	
強化コンディショニング：C１/シャッフル　(ドーム)													
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 (サブ移動)　(MG)
CB
ドリル
投内・サインプレー(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：B班 個別組：A班
ウェイト・ストレッチ