2026年11月14日　阪神タイガース秋季キャンプ　第4クール1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：59,38

早出特守：内：00,45 ・外：92 ・捕：43

WT：39,85,9,25,56,67,32,34,120

10:00

W-UP　(MG)

ランニング：30mインターバル x ８本

BT回り

１：１２２・５１	打	９２・６７
	↑	
２：６３・６６	ティー	３２・３４
	↑	
３：５０・１９	バント	１２０・９
	↑	
４：３０・４８	走	２５・５６
	↑	
５：４４・BP	走	３８・００
BP	守	３９・45
BP	守	４３・８５・５９

ランチ(特打：３２・３４）

CB

シートノック

作戦

個別

打撃(MG)				守備								
				内			外		捕			
高寺	榮枝	福島	谷端	佐野	百﨑	小幡	濱田	岡城	町田	藤田	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：LBP組	サブ組
CB （１２２・５１・６３・６６） LBP １９・３０・４４・４８・５０ ５１・６３・６６・１２２	CB ドリル （ドリル後メイン移動：50・19・30・48） 投内 （投内後、メイン移動：44）

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