2026年11月16日　阪神タイガース秋季キャンプ　第4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：39,32 早出特守：内：00 ・外：92,34 ・捕：43 WT：59,85,9,25,38,45,56,67,120
W-UP　(MG)
ペッパー
CB
投内・サインプレー・重盗防止
シートノック
シートBT
1： パヤノ 2： ヒメネス　＞56・34・85・92 3： ランデタ 4： パルディーニョ　＞9・25・38・67
ランチ（特打：00・38）
BT回り

A	B
32・34・92・67・56・25・45・9	39・43・59・85・00・38・120

個別練習													
打撃(MG)				守備									
				内			外		捕				
濱田	立石	西	谷端	高寺	佐野	百﨑	岡城	福島	榮枝	町田	藤田	嶋村	

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)
CB （全員メインCB）
A班： 投内・サインプレー・重盗防止 B班： 見学

メイン：シートBT(4打者)	サブ
1： パヤノ 2： ヒメネス 3： ランデタ 4： パルディーニョ	ドリル 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