

2026年2月1日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール1日目

野手 21名																				
森下	中川	濱田	百崎	熊谷	小幡	谷端	佐藤	坂本	伏見	藤田	嶋村	近本	井坪	小野寺	前川	元山	大山	中野	高寺	ティベニー
1	68	32	56	4	38	25	8	12	17	59	128	5	40	60	58	00	3	7	67	24
W-UP (MG)																				
スパイク走																				
ベースランニング																				
C B																				
シートノック																				
全員ノック (3組)																				
A班： 40・00・3・25・38・24																				
B班： 1・32・7・4・58・68																				
C班： 5・60・56・67・8																				
ランチ (ランチ特打：24・58)																				
BT回り																				
ティー		BT		室内BT		守備		走塁		個別										
BT		室内BT		守備		走塁		ティー												
室内BT		守備		走塁		ティー		BT												
守備		走塁		ティー		BT		室内BT												
走塁		ティー		BT		室内BT		守備												
個別練習																				
打撃(MG)				守備																
				捕	内		外													
井坪	高寺	小野寺	中川	藤田	嶋村	熊谷	小幡													
【強化コンディショニング】 体幹：B / 肩：カフ 1 (WT)																				
ウエイトトレーニング																				
ストレッチ																				

(早出)

10:00

投手 19名																		
伊原	椎葉	伊藤将	今朝丸	門別	才木	及川	村上	ルーカス	ラグズデール	桐敷	工藤	富田	早川	木下	石黒	津田	石井	伊藤稜
18	26	27	28	30	35	37	41	42	46	47	49	50	51	54	63	66	69	125
W-UP (MG)																		
(サブG移動)																		
CB																		
投内連係 (2ヶ所)																		
P回り																		
【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング																		
ランチ																		
ティー/バント・バスター/BT																		
強化組：A班(26・28・49・51・54・63・66) 個別課題組：B班(18・30・37・47・50・125) フリー組：C班(27・35・41・42・46・69)																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		