

## 2026年2月2日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール2日目

野手 21名																				
中野	近本	小幡	熊谷	森下	佐藤	元山	小野寺	坂本	伏見	藤田	嶋村	濱田	谷端	前川	中川	高寺	井坪	百崎	大山	ディベニー
7	5	38	4	1	8	00	60	12	17	59	128	32	25	58	68	67	40	56	3	24
内					内					捕	捕								内	
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																				
【強化コンディショニング】 ラン：30mインターバル x 6本																				(MG)
ランチ (ランチ特打： 3・24)																				
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																		
		内		外																
百崎	小幡	藤田	嶋村	高寺	元山															
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： B班(18・30・37・47・50・125) 個別課題組： A班(26・28・49・51・54・63・66) 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																		