

2026年2月3日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール3日目

野手 21名																					
熊谷	中野	小幡	百崎	小野寺	元山	佐藤	谷端	高寺	大山	坂本	伏見	藤田	嶋村	中川	近本	濱田	前川	井坪	森下	ディベインリー	
4	7	38	56	60	00	8	25	67	3	12	17	59	128	68	5	32	58	40	1	24	
		内	内					内				捕	捕								
W-UP																				(MG)	
スパイク走																					
C B																					
投内連係																					
シートノック																					
走塁練習(赤星コーチ)																					
ランチ (ランチ特打：1・24)																					
BT回り																					
打撃									守備									個別			
守備									BT												
個別練習																					
打撃(MG)	守備				走塁																
	捕		内																		
前川	元山	藤田	中川	嶋村	大山	小野寺	熊谷	佐藤	中野	小幡	高寺	百崎	井坪	森下	濱田	谷端	()				
【強化コンディショニング】 ドリル：MBスロー/肩：S2																					
ウエイトトレーニング ストレッチ																					

投手 19名																		
椎葉	今朝丸	門別	工藤	木下	石黒	津田	伊原	伊藤将	才木	及川	村上	ルーカス	ラグズデール	桐敷	富田	早川	石井	伊藤稜
26	28	30	49	54	63	66	18	27	35	37	41	42	46	47	50	51	69	125
W-UP (MG)																		
メイン投内組							サブ移動組											
CB							CB											
投内連係							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/打撃練習																		
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)																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		