

2026年2月6日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール1日目

野手 21名																				
大山	近本	熊谷	元山	森下	小幡	小野寺	佐藤	坂本	伏見	藤田	嶋村	前川	谷端	高寺	濱田	百崎	井坪	中川	ディベインニ	中野
3	5	4	00	1	38	60	8	12	17	59	128	58	25	67	32	56	40	68	24	7
内		内		ピ	ピ		内			捕	ピ		ピ	ピ		ピ	ピ			
W-UP (MG)																				個別
スパイク走																				
C B																				
サインプレー(室内)																				
ゲーム形式ノック(シートノック)																				
強化ラン：PC x 6本																				
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																
				内				外												
井坪	小幡	高寺	谷端	元山	百崎	前川	中川	濱田	藤田	嶋村										
ウエイトトレーニング ストレッチ																				

投手 19名																		
伊原	伊藤将	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	椎葉	今朝丸	門別
18	27	35	37	41	42	46	47	49	50	51	54	63	66	69	125	26	28	30
W-UP (MG)																		
CB																		
サインプレー(室内) 26・28・30・54・63・66																		
P回り・牽制練習(室内)																ゲーム形式 ノック 26・28・30		
【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/バッティング																		
ピラティス： A班(26・28・49・51・54・63・66) 個別課題組： B班(18・30・37・47・50・125)																		
ウェイトトレーニング ストレッチ																		