

2026年2月7日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール2日目

野手 24名																								
ディ ベ イ ニ ー	元 山	木 浪	森 下	熊 谷	佐 藤	坂 本	伏 見	谷 端	濱 田	小 幡	井 坪	島 田	百 崎	前 川	藤 田	小 野 寺	豊 田	高 寺	中 川	嶋 村	大 山	近 本	中 野	
24	00	0	1	4	8	12	17	25	32	38	40	53	56	58	59	60	61	67	68	128	3	5	7	
内															捕					捕	内			
W-UP																						(MG)		個 別
スパイク走																								
ベースランニング																								
BT回り																								
個 別	1班目： 1 2 ・ 1 7 ・ 5 9 ・ 1 2 8 2班目： 2 4 ・ 8 ・ 1 ・ 0 3班目： 6 0 ・ 0 0 ・ 3 8 ・ 4 4班目： 6 7 ・ 5 8 ・ 3 2 ・ 5 3 5班目： 2 5 ・ 5 6 ・ 4 0 ・ 6 1 ・ 6 8																				個 別			
	ランチ (ランチ特打： 3 ・ 5)																							
	シートノック																							
	シートBT 5 3 ・ 1 ・ 8 ・ 2 4 ・ 4 ・ 6 0 ・ 5 8 ・ 2 5 ・ 3 8 ・ 1 7 ・ 1 2 8 0 ・ 6 1 ・ 1 2 ・ 3 2 ・ 4 0 ・ 5 6 ・ 6 8 ・ 0 0 ・ 5 9 ・ 6 7																				個 別			
個別練習																								
打撃(MG)		守備																						
		内	外	走																				
中 川	百 崎	藤 田	嶋 村	小 幡																				前 川
【強化コンディショニング】 体幹：E2/肘2 (WTルーム)																								
ウエイトトレーニング ストレッチ																								

(早出)

10:00

投手 23名																						
岩 貞	伊 原	畠	早 川	能 登	湯 浅	石 井	伊 藤 稜	椎 葉	伊 藤 将	今 朝 丸	門 別	才 木	及 川	村 上	ル ー カ ス	ラ グ ス デ ィ ル	桐 敷	工 藤	富 田	木 下	石 黒	津 田
14	18	36	51	55	65	69	125	26	27	28	30	35	37	41	42	46	47	49	50	54	63	66
W-UP (MG)																						
サブ移動																						
CB																						
投内連係・牽制練習																						
【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								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																						
シートBT登板 6 9 ・ 1 4 ・ 3 6 ・ 6 5 5 1 ・ 1 2 5 ・ 1 8 ・ 5 5																						
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																						