

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

投手 23名																															
岩 貞	伊 原	島	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 カ ス	ラ グ メ デ ー 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】										P回り																					
ランニング																															
体幹/ドリル/肩トレーニング																															
ランチ										【強化コンディショニング】																					
シートBT登板										ランニング																					
6 9 · 1 4 · 3 6 · 6 5										体幹/ドリル/肩トレーニング																					
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																															