

2026年2月8日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール3日目

野手 24名																																																				
中野	大山	熊谷	近本	小野寺	伏見	嶋村	井坪	コンスエグラ	元山	森下	佐藤	坂本	ディベインー	谷端	濱田	小幡	佐野	百崎	前川	藤田	高寺	中川	福島																													
7	3	4	5	60	17	128	40	134	00	1	8	12	24	25	32	38	45	56	58	59	67	68	120																													
W-UP(10:00~)									ホテル出発 (9:20)																																											
BT回り									W-UP (10:40~)																																											
コーチ指示									(準備)																																											
									BT回り (1ヶ所/11:10~12:10)																																											
									<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>12</td><td>24</td><td>81</td><td>32</td><td>67</td><td>58</td><td>68</td><td>56</td><td>00</td><td>38</td><td>25</td><td>126</td><td>45</td><td>59</td></tr></table>																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	12	24	81	32	67	58	68	56	00	38	25	126	45	59
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																														
12	24	81	32	67	58	68	56	00	38	25	126	45	59																																							
コーチ指示						名護再出発 11:10			準備																																											
						シートノック(先) 12:15~																																														
						練習試合 VS F (13:00~)																																														
						①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																																						
						()	()	()	()	()	()	()	()	()																																						
ホテル帰館																																																				

(早出)

投手 21名																				
椎葉	今朝丸	門別	茨木	工藤	木下	石黒	津田	松原	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	48	49	54	63	66	123	18	27	35	37	41	42	46	47	50	51	69	125
ホテル出発 (9:20)									W-UP (10:00~) (MG)											
W-UP (10:40~)									(サブ移動)											
CB									CB											
ゴロ捕									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											
ゲーム準備																				
練習試合 VS F (13:00~)									ランチ											
									ティー/打撃練習											
									強化組：18・37・47・50・125											
									個別課題：42・46											
ホテル帰館									ウェイトトレーニング・ストレッチ											