

2026年2月9日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール4日目

野手 23名																						
梅野	長坂	糸原	岡城	元山	森下	熊谷	中野	坂本	伏見	谷端	濱田	小幡	百崎	前川	藤田	小野寺	高寺	中川	大山	近本	佐藤	ディベイン
2	57	33	34	00	1	4	7	12	17	25	32	38	56	58	59	60	67	68	3	5	8	24
				ピ		内				ピ	ピ	内		ピ	ピ			ピ				ピ
W-UP (MG)																						
スパイク走																						
C B																						
サインプレー(室内)																						
シートノック																						
部門別ノック																						
ライブBP				ランチ																		
BT回り																						
打→守： 4・38・33・00 7・68・60・34 56																			個 別			
守→打： 59・12・2・17・57 7・25・67・32・58																						
個別練習																						
打撃(MG)				守備																		
				内	外	捕																
熊谷	小幡	前川	小野寺	百崎	谷端	濱田	高中寺	中川	藤田													
【強化コンディショニング】 ドリル：MB壁スロー / 肩：C2																						
ウエイトトレーニング																						
ストレッチ																						

(早出)
10:00

投手 21名																				
ドリス	モレッタ	富田	伊原	椎葉	伊藤将	今朝丸	門別	才木	及川	村上	ルーカス	ラクスデール	桐敷	工藤	早川	木下	石黒	津田	石井	伊藤稜
98	99	50	18	26	27	28	30	35	37	41	42	46	47	49	51	54	63	66	69	125
W-UP (MG)																				
CB (全員メイン)																				
サインプレー(室内) 1 8 ・ 3 7 ・ 4 7 ・ 5 0 ・ 5 1 ・ 1 2 5																				
ライブBP 98・99・50			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																				
ピラティス： B班(18・30・37・47・50・125) 個別課題組： A班(26・28・49・51・54・63・66)																				
ウェイトトレーニング ストレッチ																				