

2026年2月11日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール1日目

野手 29名																															
元山	木浪	森下	梅野	大山	熊谷	近本	中野	佐藤	坂本	伏見	ディベニー	谷端	濱田	糸原	岡城	小幡	井坪	山田	百崎	長坂	前川	小野寺	高寺	中川	西純	戸井	嶋村	コンスエグラ			
00	0	1	2	3	4	5	7	8	12	17	24	25	32	33	34	38	40	52	56	57	58	60	67	68	120	121	128	13			
				内				内								内												捕			
W-UP (MG)																															
BT回り																															
メインBT ① 1 2 ・ 2 ・ 1 7 ・ 5 7 ② 7 ・ 0 ・ 3 ・ 3 3 ③ 5 ・ 1 ・ 8 ・ 2 4 ④ 3 2 ・ 4 ・ 0 0 ・ 6 0 ⑤ 6 7 ・ 5 8 ・ 3 8 ・ 2 5															室内BT ① 1 2 8 ・ 1 3 4 ・ 4 0 ・ 6 8 ② 5 6 ・ 3 4 ・ 5 2 ・ 1 2 0 ・ 1 2 1																
ランチ																															
シートノック																															
紅白戦(5イニング)																															
紅 (先攻/一塁側)	8	5	4	7	DH	2	6	9	3	梅野・山田・井坪・コンスエグラ																					
	高寺	木浪	谷端	前川	濱田	伏見	小幡	小野寺	元山																						
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	長坂・嶋村・百崎・戸井・岡城・西純																					
白 (後攻/三塁側)	近本	ディベニー	森下	佐藤	大山	糸原	坂本	熊谷	中川																						
	8	6	9	5	3	DH	2	4	7																						
個別練習																															
打撃(MG)					守備																										
					捕	内				外				走																	
コーチ指示					コーチ指示	コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示																	
【強化コンディショニング】 体幹：D2 (WTルーム)																															
ウェイトトレーニング・ストレッチ																															

(早出)
10:00

投手 2 2 名																						
岩貞	伊藤将	今朝丸	能登	湯浅	石黒	石井	伊藤稜	伊原	門別	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	ドリス	モレッタ	
14	27	28	55	65	63	69	125	18	30	35	37	41	42	46	47	49	50	51	54	98	99	
W-UP (サブ)																						
CB																						
投内連係・牽制練習																						
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																						
<div>準備</div> <div>紅白戦(5イニング)</div> <div>紅</div> <div><div>伊藤将 (1)</div><div>岩貞 (1)</div><div>今朝丸 (2)</div><div>湯浅 (1)</div></div> <div>白</div> <div><div>能登 (2)</div><div>石井 (1)</div><div>石黒 (1)</div><div>伊藤稜 (1)</div></div>								ランチ														
ティー/打撃練習																						
強化組： 個別課題組：																						
コーチ指示																						
ウエイトトレーニング																						
ストレッチ																						