

2026年2月12日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール2日目

野手 20名																																			
谷端	小野寺	高寺	小幡	元山	森下	大山	熊谷	近本	中野	佐藤	坂本	伏見	デイビッド・イニー	濱田	井坪	百崎	前川	中川	嶋村																
25	60	67	38	00	1	3	4	5	7	8	12	17	24	32	40	56	58	68	128																
					内							内						捕																	
W-UP(MG)																																			
スパイク走																																			
ベースランニング(スライディング)																																			
CB																																			
投内連係・ランダンプレー																																			
シートノック																																			
ライブBP		ランチ (12:00予定)																																	
BT回り																																			
打→守： 8・3・4・7・6 8 1・5・3 2・4 0・5 8																																			
守→打： 1 2・1 7・1 2 8・2 5・3 8 6 0・6 7・2 4・5 6・0 0																																			
個別練習																																			
打撃(MG)		守備			走																														
		内		外		捕																													
元山	百崎	中川	井坪	濱田	前川	小野寺	高寺	嶋村	熊谷	中野	小幡																								
【強化コンディショニング】 体幹：F1 / 肩：S2 (WTルーム)																																			
ウェイトトレーニング ストレッチ																																			

投手 19名																											
伊原	工藤	富田	早川	木下	今朝丸	門別	才木	及川	村上	ルーカス	石黒	ドリス	モレッタ	伊藤稜	ラグズデール	桐敷	伊藤将	石井									
18	49	50	51	54	28	30	35	37	41	42	63	98	99	125	46	47	27	69									
(早出)																											
10:00	W-UP(MG)																										
(メイン投内組)										(サブG移動)																	
CB										ベースランニング																	
投内連係										CB																	
ランダンプレー										投内連係・ランダンプレー																	
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 (12:00予定)																ライブBP											
ティー/打撃練習																											
強化組： コーチ指示																											
個別課題組：																											
ウエイトトレーニング																											
ストレッチ																											

個別