

2026年2月13日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール3日目

野手 19名																		
濱 田	中 川	前 川	元 山	木 山	梅 野	大 山	熊 谷	近 本	中 野	伏 見	デ イ ベ ニ ー	谷 端	小 幡	井 坪	百 崎	小 野 寺	高 寺	嶋 村
32	68	58	00	0	2	3	4	5	7	17	24	25	38	40	56	60	67	128
W-UP(MG)																		
スパイク走																		
CB																		
シートノック																		
BT回り																		
①： 1 7 · 2 · 4 · 7																		
②： 3 · 5 · 0 · 2 4																		
③： 6 0 · 3 8 · 0 0 · 3 2																		
④： 2 5 · 6 7 · 5 8 · 6 8																		
⑤： 1 2 8 · 4 0 · 5 6																		
ライブBP	ランチ																	

投手 18名																	
伊 原	大 竹	高 橋	才 木	嵐	村 上	ラ グ ズ デ ー ル	桐 敷	工 藤	富 田	早 川	木 下	石 黒	ド リ ス	モ レ ッ タ	ル ー カ ス	及 川	伊 藤 将
18	21	29	35	36	41	46	47	49	50	51	54	63	98	99	42	37	27
(早出)																	
10:00																	
W-UP(MG)																	
サブ移動																	
CB																	
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																	
ライブ BP																	

個別