

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	木浪	梅野	大山	熊谷	近本	中野	伏見	デイベーニ	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														

(早出)  
10:00

投手 18 名																	
伊 原	大 竹	高 橋	才 木	畠	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
W-UP(MG)																	個 別
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		