

2026年2月14日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール4日目

野手 16名															
元山	大山	熊谷	近本	中野	伏見	デイベイニー	谷端	長坂	前川	小野寺	高寺	中川	福島	嶋村	コンスエグラ
00	3	4	5	7	17	24	25	57	58	60	67	68	126	128	134
内		内													

W-UP(MG)																																												
(準備)																																												
BT回り (~11:45)																																												
①: 17・57・128・67																																												
②: 5・3・7・68																																												
③: 4・24・25・58																																												
④: 00・60・134・126																																												
ランチ																																												
シートノック 先 (12:15~)																																												
VS E (13:00~)																																												
<table border="1"> <tr> <td>①</td><td>②</td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td><td>⑥</td><td>⑦</td><td>⑧</td><td>⑨</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>															①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨							()	()	()	()	()	()	()	()	()						
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																																				
()	()	()	()	()	()	()	()	()																																				

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】	ドリル: シャッフル / 肩: カフ1	(WTルーム)
ウェイトトレーニング・ストレッチ		

投手 19名																		
才木	伊原	畠	木下	早川	富田	工藤	石黒	湯浅	大竹	高橋	及川	村上	ルーカス	ラグズデール	桐敷	ドリス	モレツタ	伊藤将
35	18	36	54	51	50	49	63	65	21	29	37	41	42	46	47	98	99	27
(早出)																		
10:00																		
W-UP (MG)																		
(サブG移動)																		
CB																		
投内連係・牽制																		
<table border="1"> <tr> <td>【強化コンディショニング】</td> <td>ランニング</td> </tr> <tr> <td>体幹/ドリル/肩トレーニング</td> <td></td> </tr> </table>															【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	
【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																		
<table border="1"> <tr> <td>P回り</td> <td></td> </tr> </table>															P回り			
P回り																		
<table border="1"> <tr> <td>【強化コンディショニング】</td> <td>ランニング</td> </tr> <tr> <td>体幹/ドリル/肩トレーニング</td> <td></td> </tr> </table>															【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	
【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																		
<table border="1"> <tr> <td>ゲーム準備</td> <td></td> </tr> </table>															ゲーム準備			
ゲーム準備																		
<table border="1"> <tr> <td>VS E</td> <td></td> </tr> <tr> <td>(13:00~)</td> <td></td> </tr> </table>															VS E		(13:00~)	
VS E																		
(13:00~)																		
<table border="1"> <tr> <td>ランチ</td> <td></td> </tr> </table>															ランチ			
ランチ																		
ティー/打撃練習																		
強化組：コーチ指示 個別組：コーチ指示																		
ウェイトトレーニング・ストレッチ																		

個別