

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 | ディベ 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： 1 7 ・ 5 7 ・ 1 2 8 ・ 6 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ②： 5 ・ 3 ・ 7 ・ 6 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③： 4 ・ 2 4 ・ 2 5 ・ 5 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④： 0 0 ・ 6 0 ・ 1 3 4 ・ 1 2 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランチ | | | | | | | | | | | | | | | |
| シートノック 先 (12:15~) | | | | | | | | | | | | | | | |
| VS E (13:00~) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |

(早出)
10:00

| 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 | モレッタ | 伊藤将 |
| 35 | 18 | 36 | 54 | 51 | 50 | 49 | 63 | 65 | 21 | 29 | 37 | 41 | 42 | 46 | 47 | 98 | 99 | 27 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| W-UP (MG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (サブG移動) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 投内連係・牽制 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 【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 | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ゲーム準備 | | | | | | | | | |
| VS E (13:00~) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ランチ | | | | | | | | | |
| ティー/打撃練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化組： コーチ指示 個別組： | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウェイトトレーニング・ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

個
別