

2026年2月15日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第3クール5日目

野手 19名																		
熊谷	濱田	嶋村	元山	木浪	梅野	大山	近本	中野	伏見	ディ イ ベ イ ニ ー	谷端	小幡	井坪	百崎	前川	小野寺	高寺	中川
4	32	128	00	0	2	3	5	7	17	24	25	38	40	56	58	60	67	68
						内		内		内								
W-UP																		
スパイク走																		
ベースランニング																		
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															
BT回り																		
打→守： 0 0 ・ 5 6 ・ 3 ・ 7 ・ 2 5 5 ・ 6 8 ・ 4 0 ・ 5 8 ・ 6 0 守→打： 2 ・ 1 7 ・ 1 2 8 ・ 3 2 2 4 ・ 3 8 ・ 6 7 ・ 0 ・ 4																		
個別練習																		
打撃(MG)	守備								走									
	内		外		捕													
小幡	元山	百崎	木浪	熊谷	中川	前川	濱田	嶋村	高寺	小野寺	井坪							
野球教室																		
ウエイトトレーニング・ストレッチ																		

(早出)

10:00

投手 19名																		
大竹	畠	村上	桐敷	湯浅	伊原	伊藤	才木	及川	ルーカス	ラグズデール	工藤	富田	早川	木下	石黒	ドリス	モレッタ	高橋
21	36	41	47	65	18	27	35	37	42	46	49	50	51	54	63	98	99	29
W-UP(MG)					W-UP(SG)													
(メイン投内組)					(サブ投内組)													
CB					CB													
投内関係 ランダンプレー					投内関係 牽制 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																		ライブ B P
ティー/打撃練習																		
強化組：A班・B班(全員)																		
野球教室																		
ウエイトトレーニング・ストレッチ																		