

2026年2月17日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール1日目

野手 16名															
近 本	濱 田	中 川	木 浪	小 幡	熊 谷	糸 原	伏 見	梅 野	長 坂	元 山	高 寺	谷 端	中 野	大 山	デ イ バ イ ニ ー
5	32	68	0	38	4	33	17	2	57	00	67	25	7	3	24
			内	内											内
W-UP (MG)															
スパイク走															
ベースランニング															
CB															
サインプレー(室内)															
シートノック															
【強化コンディショニング】 ラン：PC x 6本 (MG)															
ランチ (ランチ特打：2 4・3)															
BT回り															
ティー		BT				守備				走塁				個 別	
BT		守備				走塁				ティー					
守備		走塁				ティー				BT					
走塁		ティー				BT				守備					
個別練習															
打撃(MG)		守備					走								
		内		外		捕									
高	谷	元	熊	中	濱	コ ー チ 指 示	小	木							
寺	端	山	谷	川	田		幡	浪							
ウエイトトレーニング・ストレッチ															

(早出)

10:00

投手 21名																				
岩 崎	岩 貞	伊 原	大 竹	伊 藤 将	高 橋	才 木	畠	及 川	村 上	ル ー カ ス	ラ グ ズ デ ール	桐 敷	工 藤	富 田	早 川	木 下	石 黒	湯 浅	ド リ ス	モ レ ッ タ
13	14	18	21	27	29	35	36	37	41	42	46	47	49	50	51	54	63	65	98	99
W-UP (SG)																				
ベースランニング																				
CB																				
サインプレー(室内) 3 5 ・ 4 1 ・ 2 9 ・ 2 1 ・ 3 7 ・ 4 7																				
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																				
ティー/打撃練習																				
強化組： A班(49・51・54・63) 個別課題組： B班(18・37・47・50・125)																				
ウエイトトレーニング・ストレッチ																				