

2026年2月18日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール2日目

野手 16名															
元山	木浪	梅野	大山	熊谷	近本	中野	伏見	ディベイン	谷端	濱田	小幡	長坂	小野寺	高寺	中川
00	0	2	3	4	5	7	17	24	25	32	38	57	60	67	68
内			内			内									
W-UP (MG)															
スパイク走															
CB															
投内連係															
BT回り															
1班目： 2・17・57・60															
2班目： 5・00・7・3															
3班目： 24・38・4・0															
4班目： 67・68・32・25															
ランチ															
シートノック															
シートBT															
67・24・00・68・0・25															
38・4・7・32・60															
個別練習															
打撃(MG)		守備													
		内		外		捕		走							
熊谷	小野寺	小幡	谷端	中川	高寺	コーチ指示		濱田		元山					
【強化コンディショニング】 体幹：MBスロー/肩：C2 (ドーム)															
ウエイトトレーニング															
ストレッチ															

10:00

投手 21名																				
岩 崎	伊 原	高 橋	才 木	及 川	石 黒	大 竹	伊 藤 将	畠	村 上	ル ー カ ス	桐 敷	工 藤	富 田	早 川	木 下	湯 浅	ラ グ ス デ ール	ド リ ス	岩 貞	モ レ ッ タ
13	18	29	35	37	63	21	27	36	41	42	47	49	50	51	54	65	46	98	14	99
W-UP(MG)						W-UP(SG)														
CB						ベースランニング														
						CB														
投内連係						投内連係														
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																	シートBT			
ティー/打撃練習																				
強化組： コーチ指示 個別課題組：																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				