

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	テイペイニ	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	小野寺	中高寺	元山	コチ	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																					

投手 21名																					
岩崎	伊原	高橋	才木	及川	石黒	大竹	伊藤将	島	村上	ルーカス	桐敷	工藤	富田	早川	木下	湯浅	ラグマデール	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	
(早出)																					
10:00	W-UP(MG)						W-UP(SG)														
	CB						ベースランニング														
	投内連係						CB														
	P回り						投内連係														
	【強化コンディショニング】														ランチ						シートBT
	ランニング														ランチ						シートBT
	体幹/ドリル/肩トレーニング														ティー/打撃練習						シートBT
	強化組： コーチ指示														個別課題組：						シートBT
	ウエイトトレーニング														ウエイトトレーニング						シートBT
	ストレッチ														ストレッチ						シートBT