

2026年2月19日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第4クール3日目

野手 20名																			
梅野	伏見	嶋村	前川	元山	木浪	大山	熊谷	近本	中野	ディ ヘイ ニ	谷端	濱田	小幡	井坪	百崎	長坂	小野寺	高寺	中川
2	17	128	58	00	0	3	4	5	7	24	25	32	38	40	56	57	60	67	68
						内				内			内						
W-UP(MG)																			
スパイク走																			
ベースランニング(スライディング)																			
CB																			
シートノック																			
想定ノック																			
ライブBP				ランチ															
BT回り																			
打→守： 25・38・60・32・67 5・68・40・58・128 守→打： 17・2・57 0・4・3・7・24・56・00																			
個別練習																			
打撃(MG)	守備									走									
	内			外			捕												
小幡	元山	百崎	木浪	熊谷	濱田	小野寺	前川	中川	嶋村	井坪	高寺								
【強化コンディショニング】体幹：C1 (WTルーム)																			
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	伊藤将	畠	ラグズデール	湯浅	ドリス	モレッタ	伊原	大竹	高橋	才木	及川	村上	桐敷	工藤	富田	早川	木下	石黒	ルークス
13	14	27	36	46	65	98	99	18	21	29	35	37	41	47	49	50	51	54	63	42
W-UP(SG)																				
ベースランニング																				
CB																				
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																				
サインプレー(室内)																				ライブ
																				BP
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																				