

2026年2月23日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール3日目

野手 21名																				
木浪	梅野	元山	大山	熊谷	近本	中野	伏見	デイビ イニ ー	谷端	濱田	糸原	小幡	長坂	前川	小野寺	高寺	中川	西純	福島	嶋村
0	2	00	3	4	5	7	17	24	25	32	33	38	57	58	60	67	68	120	126	128
W-UP 10:00~		ホテル出発 (9:00)																		
BT回り コーチ 指示	W-UP (10:20~)																			
	(準備)																			
	BT回り (10:50~12:05)																			
	コーチ指示																			
守備 コーチ 指示	準備																			
	シートノック 12:15~																			
	VS F (13:00~)																			
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨											
	()	()	()	()	()	()	()	()	()											
ホテル帰館																				

(早出)

投手 23名																						
岩貞	今朝丸	及川	ラグズ デー ル	工藤	能登	ドリ ス	モ レ ッ タ	松原	岩崎	伊原	大竹	伊藤 将	高橋	才木	嶋	村上	ル カ ス	桐敷	早川	木下	石黒	湯浅
14	28	37	46	49	55	98	99	123	13	18	21	27	29	35	36	41	42	47	51	54	63	65
ホテル出発 (9:00)									W-UP (10:00~)													
W-UP (10:20~)									(サブ移動)													
CB									CB													
投内 or ゴロ捕									投内連係・牽制練習													
【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									P回り													
ゲーム準備									【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													
VS F (13:00~)									ランチ													
									ティー/打撃練習													
									強化組： コーチ指示 個別組：													
ホテル帰館									ウェイトトレーニング・ストレッチ													