

2026年2月24日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール4日目

野手 19名																		
谷	嶋	元	木	梅	大	熊	近	中	伏	デ	濱	糸	小	長	前	小	高	中
端	村	山	浪	野	山	谷	本	野	見	イ	田	原	幡	坂	川	野	寺	川
25	128	00	0	2	3	4	5	7	17	ニ	32	33	38	57	58	60	67	68
内						内												
W-UP(MG)																		
スパイク走																		
ベースランニング																		
CB																		
投内連係・フライ・ユーミー																		
ライブBP	ランチ																	
BT回り																		
①： 2・57・17・128																		
②： 5・7・3・33																		
③： 4・60・24・0																		
④： 38・00・67・58																		
⑤： 32・25・68																		
個別練習																		
打撃(MG)	守備						走											
	内	外	捕															
コーチ指示																		
ウエイトトレーニング・ストレッチ																		

(早出)

10:00

投手 20名																				
伊	伊	高	才	湯	岩	大	島	及	村	ル	ラ	桐	工	早	木	石	ド	モ	岩	
原	藤	橋	木	浅	貞	竹	島	川	上	ー	グ	敷	藤	川	下	黒	リ	レ	崎	
18	27	29	35	65	14	21	36	37	41	カ	ス	テ	47	49	51	54	63	98	99	13
W-UP(SG)																				
CB																				
CB後メイン移動					投内連係・牽制練習															
投内連係・ユーミー																				
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																			ラ イ ブ B P	
ティー/打撃練習																				
個別・課題練習																				
ウエイトトレーニング・ストレッチ																				