

2026年2月6日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール1日目

野手 19名									
【捕手】 2梅野・39榮枝・43町田・57長坂 【内野手】 0木浪・9立石・33糸原・45佐野・52山田・62植田・121戸井・130川崎 【外野手】 34岡城・53島田・61豊田・120西純・126福島・129山崎 134コンスエグラ									
W-UP (MG)									
スパイク走									
ベースランニング									
CB → ペッパー									
シートノック									
部門別守備練習									
強化ランニング：40mインターバル x 8本									
ランチ (BT：糸原・木浪・梅野・長坂)									
BT回り									
佐野/山田/岡城/コン				戸井/川崎/福島/西純			島田/豊田/町田/植田/榮枝		
打撃				走塁			守備		
守備				打撃			走塁		
走塁				守備			打撃		
個別練習									
打撃(MG)				守備					
				捕	内	外			
戸井	山田	島田	豊田	町田	川崎	佐野	福島	コンスエグラ	
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)									
ウエイトトレーニング 肩トレーニング									

10:00

投手 18名
<p>【投手】</p> <p>13岩崎・14岩貞・16西勇・19下村・21大竹・29高橋・36畠 44早瀬・48茨木・55能登・64岡留・65湯浅・98ドリス 99モレッタ・122小川・123松原・127神宮・132マルティネス</p>
W-UP (MG)
(SG移動)
CB (SG)
投内連係
P回り
<p>【強化コンディショニング】</p> <p>ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング</p>
ランチ
<p>打撃練習 (ドーム)</p> <p>[ティー3種：20球×3/バント・バスター・BT]</p>
<p>強化練習/技術練習</p> <p>A：下村・早瀬・茨木・能登・岡留・湯浅・小川・松原・神宮・マル B：岩崎・岩貞・西勇・大竹・高橋・畠・ドリス・モレッタ</p>
個別/課題練習
<p>ウエイトトレーニング ストレッチ</p>