

2026年2月7日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール2日目

野手 1 6 名									
【捕手】 2梅野・39榮枝・43町田・57長坂									
【内野手】 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・120西純・126福島・129山崎・134コンスエグラ									
134コンスエグラ									
W-UP								(MG)	
スパイク走									
ベースランニング									
CB									
シートノック									
ケース打撃									
A：福島・西純・糸原・佐野・山田・梅野・町田									
B：コンスエグラ・岡城・戸井・長坂									
部門別守備練習									
ランチ					(BT：梅野・糸原・長坂)				
BT回り									
山田 佐野 福島 岡城 コンスエグラ									
西純 戸井 榮枝 町田									
個別練習									
打撃(MG)	守備			走塁	ピラティス (市川先生)				
	捕	内	外						
コン ス エ グ ラ 梅 糸 西 野 原 純	町 田	佐 山 野 田		福 島	立 石	町 田	戸 井		
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)									
体幹トレーニング： F1+F2パターン (チューブ) (ドーム)									
ウエイトトレーニング									

投手 14名	
【投手】	13岩崎・16西勇・19下村・21大竹・29高橋・44早瀬・48茨木 64岡留・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
W-UP	(MG)
(SG移動)	
CB	(SG)
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	
ランチ	
打撃練習	(ドーム)
[ティー3種：20球 x 3 / バント・バスター・BT]	
強化練習/技術練習 ピラティス：下村・茨木・岡留・松原 A：早瀬・小川・神宮・マルティネス B：岩崎・西勇・大竹・高橋・ドリス・モレッタ	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング	