

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 16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

西純

佐野

戸井

福島

榮枝

岡城

町田

コンスエグラ

個別練習

打撃(MG)	守備			走塁	ピラティス (市川先生)			
	捕	内	外					
梅 糸 西 野 原 純 エ グ ラ	コ ン ス ス エ グ ラ	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

10:00

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

[ティー3種：20球 x 3 /バント・バスター・BT]

(ドーム)

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

ウェイトトレーニング