

2026年2月8日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール3日目

野手 1 5 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・52山田・62植田・121戸井・130川崎				
【外野手】 34岡城・53島田・120西純・129山崎				
W-UP				(MG)
スパイク走				
ベースランニング				
CB				
投内連係/総合守備練習				
シートノック				
強化ランニング：40m/30m/20m G・ハーフG x 各1本				
ランチ (BT：糸原・木浪・梅野・長坂)				
BT回り				
山田 戸井 島田 榮枝 岡城 町田 西純				
個別練習				
打撃(MG)	守備			ピラティス (市川先生)
	捕	内	外	
戸 西 井 純	町 田	山 田	島 田	山 岡 山 田 城 崎
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 1 6 名	
【投手】 13岩崎・14岩貞・16西勇・19下村・21大竹・29高橋・36畠 44早瀬・55能登・64岡留・65湯浅・98ドリス・99モレッタ 122小川・127神宮・132マルティネス	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
下村/大竹/高橋/早瀬/能登/小川/マル	CB (SG)
CB	投内連係
投内連係/総合守備練習 (見学：ドリス・モレッタ)	(*ユーミー：全員見学)
	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：早瀬・能登・神宮・湯浅・下村・岡留・小川・マル B：岩崎・岩貞・西勇・大竹・高橋・畠・ドリス・モレッタ	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング ストレッチ	