

2026年2月9日 阪神タイガース具志川キャンプ 第2クール4日目

野手 15名							
【捕手】 39榮枝・43町田・128嶋村							
【内野手】 0木浪・45佐野・52山田・62植田・121戸井・130川崎							
【外野手】 40井坪・53島田・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							
投内連係・牽制							
シートノック							
部門別守備練習							
ランチ							
BT回り							
① 山田・佐野			⑤ 木浪・島田				
② 福島・コンスエグラ			⑥ 町田・嶋村				
③ 井坪・西純							
④ 榮枝・戸井							
個別練習							
打撃(MG)	守備						
	捕	内	外				
木 島 福 佐 浪 田 島 野	町 嶋 田 村	戸 山 井 田	井 西 坪 純				
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： E1+E2パターン (バランスボール) (ドーム)							
ウェイトトレーニング							

投手 16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・48茨木・55能登・64岡留・65湯浅・122小川・123松原 127神宮・132マルティネス									
10:00									
W-UP (MG)									
(MG)		(SG移動)		(SG)					
岩貞/西勇/畠/茨木/湯浅/松原		CB		(SG)					
CB		投内連係							
投内連係/牽制									
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									
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									
個別/課題練習									
ウェイトトレーニング									