

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 1 5 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 ② 福島・コンスエグラ ③ 井坪・西純 ④ 榮枝・戸井 ⑤ 木浪・島田 ⑥ 町田・嶋村				
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)				
体幹トレーニング： E1+E2パターン (バランスボール)				
ウエイトトレーニング				

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・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	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
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	
ウエイトトレーニング	