

2026年2月11日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3クール1日目

野手 9名				
【捕手】 39榮枝・43町田・59藤田				
【内野手】 45佐野・62植田・130川崎				
【外野手】 53島田・126福島・129山崎				
W-UP (MG)				
スパイク走				
ベースランニング				
CB				
内・外野別守備練習				
BT回り				
【榮枝・町田・藤田・佐野・島田・福島】				
ランチ				
個別練習				
打撃(MG)	守備			
	捕	内		
福 佐 島 野	町			
	田			
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： D2 パターン (4kg) (ドーム)				
ウェイトトレーニング				

10:00

投手 15名			
【投手】 13岩崎・16西勇・19下村・21大竹・26椎葉・29高橋・36畠・44早瀬 48茨木・64岡留・66津田・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			
A：下村・椎葉・早瀬・茨木・岡留・津田・小川・松原・神宮・マル B：岩崎・西勇・大竹・高橋・畠			
個別/課題練習			
ウェイトトレーニング			