

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	外	
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)
ウエイトトレーニング				

10:00

投手 1 5 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 /パント・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	
ウエイトトレーニング	