

2026年2月12日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3クール2日目

野手 18名				
【捕手】 2梅野・39榮枝・43町田・57長坂・59藤田				
【内野手】 0木浪・33糸原・45佐野・52山田・62植田・121戸井・130川崎				
【外野手】 34岡城・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/重盗防止				
シートノック				
内野・外野別守備練習				
強化ランニング：100m坂路 x 4本				
ランチ			(BT：糸原・木浪・梅野・長坂)	
BT回り				
島田・植田・山田・佐野		岡城・コン・西純・福島	榮枝・町田・藤田・戸井	
打撃	走塁		守備	
守備	打撃		走塁	
走塁	守備		打撃	
個別練習				
打撃(MG)	守備			
	捕	内	外	
佐山福 野田島 コン スエ グラ	藤町 田田	戸 井	西 純	
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 18名	
【投手】 13岩崎・14岩貞・16西勇・19下村・21大竹・26椎葉・29高橋 36畠・44早瀬・48茨木・55能登・64岡留・65湯浅・66津田 122小川・123松原・127神宮・132マルチネス	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
下村/椎葉/茨木/津田/松原/マル	CB (SG)
CB	投内連係/牽制
投内連係/重盗防止 (見学：早瀬・能登・神宮)	
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・能登・神宮・湯浅・岡留・津田・小川・松原・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 ストレッチ	