

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 × 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 | | |
| 佐山 野 福 島 ス エ グ ラ | 藤 田 町 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 | | | | |

| 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マルティネス | | | | | |
| 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 × 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 | | | | | |