

2026年2月13日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3クール3日目

野手 1 6 名			
【捕手】 39榮枝・43町田・57長坂・59藤田			
【内野手】 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)
CS			
シートノック			
(BT準備)			
BT回り			
糸原・山田・植田・佐野・戸井	岡城・島田・コン・福島	西純・長坂・榮枝・町田・藤田	
打撃	走塁	守備	
守備	打撃	走塁	
走塁	守備	打撃	
ランチ			
個別練習 (コーチ指示)			
ウェイトトレーニング ストレッチ			

10:00

投手 17名	
【投手】 13岩崎・14岩貞・16西勇・19下村・26椎葉・28今朝丸・30門別 44早瀬・48茨木・55能登・64岡留・66津田・122小川・123松原 127神宮・125伊藤稜・132マルティネス	
W-UP	(MG)
(SG移動)	
CB	(SG)
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	
個別・課題練習	
ウェイトトレーニング ストレッチ	