

2026年2月14日 阪神タイガース具志川キャンプ 第3クール4日目

野手 19名

【捕手】 2梅野・39榮枝・43町田・59藤田

【内野手】 0木浪・33糸原・38小幡・45佐野・52山田・56百崎
62植田・121戸井・130川崎

【外野手】 32濱田・34岡城・40井坪・53島田・120西純・129山崎

W-UP

(MG)

(準備)

BT回り

①

⑥

②

⑦

③

⑧

④

⑤

11:00

セカンドアップ

11:50

シートノック (先)

12:00

練習試合 vs ドラゴンズ 具志川/13:00

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	
()	()	()	()	()	()	()	()	()	

個別練習

(コーチ指示)

【打撃】

【捕手】

【内野】

【外野】

【強化コンディショニング】 体幹：MBスロー

(ドーム)

ウェイトトレーニング

肩トレーニング

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
125伊藤稜・127神宮・132マルティネス

茨木/門別/松原/椎葉/伊藤稜/今朝丸/津田

W-UP

(MG)

CB

CB

(SG)

投内連係

投内連係

【強化コンディショニング】

ランニング

P回り

体幹/ドリル/肩トレーニング

(準備)

【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

13:00

練習試合 vs ドラゴンズ

打撃練習

個別練習

強化/技術練習

個別練習

ウェイトトレーニング

肩トレーニング