

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									

9:20

投手 1 7 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 体幹/ドリル/肩トレーニング	P回り
(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	
個別練習	打撃練習
	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	