

2026年2月17日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール1日目

野手 20 名									
【捕手】 39榮枝・43町田・59藤田・128嶋村									
【内野手】 9立石・45佐野・52山田・56百崎・62植田・121戸井・130川崎									
【外野手】 34岡城・40井坪・53島田・58前川・60小野寺・120西純・126福島 129山崎・134コンスエグラ									
W-UP									(MG)
(準備)									
BT回り									
①		⑥							
②		⑦							
③		⑧							
④									
⑤									
									11:05
セカンドアップ									12:15
シートノック (後)									12:25
練習試合 vs ベイスターズ 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壁スロー (ドーム)									
ウェイトトレーニング 肩トレーニング									

9:20

投手 15名	
【投手】 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	
能登/今朝丸/松原/津田/椎葉/伊藤稜	
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 ベイスターズ	
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	