

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

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

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 ベイスターズ

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