

2026年2月18日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール2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・33糸原・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・120西純・126福島・129山崎				
134コンスエグラ				
W-UP			(MG)	
スパイク走				
CB				
シートノック				
シート打撃 (32打席)				
ランチ		(BT: 糸原・榮枝)		
BT回り				
佐野/山田/百崎/井坪/前川/島田	戸井/川崎/岡城/山崎/コン/西純	榮枝/町田/藤田/嶋村/福島		
打撃	走塁	守備		
守備	打撃	走塁		
走塁	守備	打撃		
個別練習				
打撃(MG)	守備			
	捕	内	外	
コーチ指示				
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)				
強化ランニング： プロアジリティー/大ハードルジャンプ x 各5本 (ドーム)				
ウエイトトレーニング				

10:00

11:00

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	
W-UP (MG)	
(SG移動)	
CB (SG)	
能登/今朝丸/松原/津田	投内連係/牽制
(準備)  シート打撃登板	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	
打撃練習 (ドーム) [ティー3種：20球 x 3 / バント・バスター・BT]	
強化練習/技術練習  下村・椎葉・今朝丸・門別・早瀬・茨木・能登・神宮・岡留・津田 小川・松原・伊藤稜・マル	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング	