

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： プロアジャリティー/大ハードルジャンプ×各5本 (ドーム)			
ウエイトトレーニング			

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				
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 [ティー3種：20球×3/バント・バスター・BT] (ドーム)				
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				