

## 2026年2月19日 阪神タイガース具志川キャンプ 第4クール3日目

野手 16名			
【捕手】 39榮枝・43町田・59藤田			
【内野手】 9立石・33糸原・45佐野・52山田・62植田・121戸井・130川崎			
【外野手】 34岡城・53島田・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			
投内連係/総合守備練習			
シートノック			
部門別守備練習			
ランチ	(BT: 糸原・山田)		
BT回り			
島田/山崎/福島/川崎	岡城/西純/コン/戸井/佐野	榮枝/町田/藤田/山田	
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
藤川 田崎 島 ラ ン ス エ グ ラ	コ ー チ 指 示	佐 山 戸 野 田 井	西 純
室内ショートゲーム： (コーチ指示) (ドーム)			
強化体幹： Gパターン (ドーム)			
ウエイトトレーニング			

10:00

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)	
西勇/茨木/椎葉/津田/松原	CB (SG)	
CB	投内連係/牽制	
投内連係/総合守備練習		
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×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		