

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 1 6 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 福 田 崎 島 コン 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)			
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 1 5 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)	
(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 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	