

2026年2月23日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール3日目

野手 15名			
【捕手】 39榮枝・43町田・59藤田			
【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・129山崎・134コンスエグラ			
W-UP			(MG)
スパイク走			
CB			
ケースノック			
シートノック			
部門別守備練習			
ランチ		(BT: 町田・川崎 / 立石)	
BT回り			
山田/百崎/植田/島田/山崎	戸井/岡城/井坪/コン/佐野	榮枝/町田/藤田/川崎	
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
コン ス エ グ ラ 佐 戸 榮 野 井 枝	藤 町 田 田	山 川 田 崎	
室内ショートゲーム： (コーチ指示)			(ドーム)
強化体幹： B1/B2パターン			(ドーム)
ウエイトトレーニング			

10:00

投手 13名	
【投手】	
16西勇・19下村・26椎葉・30門別・44早瀬・48茨木・50富田	
64岡留・66津田・122小川・125伊藤稜・127神宮・132マルティネス	
W-UP	
(MG)	(SG移動)
茨木/椎葉/津田/伊藤稜/マル	CB (SG)
CB	投内連係/牽制
ケースノック	
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) [ティール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・門別・早瀬・茨木・神宮・岡留・津田・小川・伊藤稜・マル	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング	