

2026年2月24日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール4日目

野手 17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・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			
ケース打撃			
ランチ		(BT: 藤田・戸井 / 立石)	
BT回り			
山田/植田/島田/山崎/福島	佐野/百崎/岡城/井坪/コン/西純	榮枝/町田/藤田/戸井/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
島山井 田田坪	榮藤町 枝田田	戸佐川 井野崎	福西 島純
室内ショートゲーム： (コーチ指示)			(ドーム)
強化ランニング： 80mハーフガス x 5本			(サブG)
ウエイトトレーニング			

10:00

投手 16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 50富田・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)	
投内連係/牽制	
松原/津田	P回り
シート打撃	
【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・富田・能登・岡留・津田 松原・小川・伊藤稜・神宮・マル	
個別/課題練習	
ウエイトトレーニング	