

2026年2月4日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第1クール4日目

野手 21名																					デ イ ベ イ ニ ー
元 山	森 下	大 山	熊 谷	近 本	中 野	佐 藤	坂 本	伏 見	谷 端	濱 田	小 幡	井 坪	百 崎	前 川	藤 田	小 野 寺	高 寺	中 川	嶋 村	24	
00	1	3	4	5	7	8	12	17	25	32	38	40	56	58	59	60	67	68	128		
		内			内	内									捕				内		
W-UP																				(MG)	
スパイク走																					
C B																					
投内連係																					
BT回り																					
1班目： 1 2 ・ 1 7 ・ 5 9 ・ 1 2 8 2班目： 7 ・ 8 ・ 3 ・ 5 3班目： 1 ・ 4 ・ 6 0 ・ 0 0 4班目： 3 8 ・ 6 7 ・ 5 8 ・ 3 2 5班目： 2 5 ・ 5 6 ・ 4 0 ・ 6 8																				個 別	
ランチ (ランチ特打：24・3)																					
シートノック																					
シートBT 59・128・00・25・38・56・67・32・40・58・60・68																					
個別練習																					
打撃(MG)		守備																			
		捕			内			外													
濱 田	中 川	井 坪	中 川	嶋 村	熊 谷	小 幡	百 崎	高 寺	前 川	小 野 寺											
【強化コンディショニング】 体幹：A																					
ウエイトトレーニング ストレッチ																					

投手 18名																	
伊原	及川	桐敷	富田	早川	伊藤稜	伊藤将	才木	村上	ルーカス	ラグズデール	石井	椎葉	今朝丸	門別	木下	石黒	津田
18	37	47	50	51	125	27	35	41	42	46	69	26	28	30	54	63	66
W-UP (MG)																	
メイン投内組						サブ移動組											
CB						CB											
投内連係						投内連係(2ヶ所)											
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												シートBT登板 30・54・63 26・66・28					
ティー/打撃練習																	
強化組：B班(18・30・37・47・50・125) 個別課題組：A班(26・28・49・51・54・63・66)																	
ウエイトトレーニング ストレッチ																	