

2026年2月21日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第5クール1日目

野手 22名																																																							
梅野	熊谷	近本	中野	元山	木浪	大山	伏見	デイビエイニ	谷端	濱田	糸原	小幡	井坪	百崎	長坂	前川	小野寺	高寺	中川	福島	嶋村																																		
2	4	5	7	00	0	3	17	24	25	32	33	38	40	56	57	58	60	67	68	126	128																																		
W-UP(10:00~)				ホテル出発 (10:20)																																																			
BT回り コーチ指示				W-UP (11:20~)																																																			
				(準備)																																																			
				BT回り (1ヶ所/11:50~13:05)																																																			
				<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td> </tr> <tr> <td>57</td><td>17</td><td>0</td><td>24</td><td>68</td><td>60</td><td>67</td><td>3</td><td>25</td><td>33</td><td>00</td><td>38</td><td>58</td><td>126</td><td>128</td><td>40</td><td>56</td> </tr> </table>														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	57	17	0	24	68	60	67	3	25	33	00	38	58	126	128	40	56				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																																			
57	17	0	24	68	60	67	3	25	33	00	38	58	126	128	40	56																																							
準備																																																							
シートノック 13:10~																																																							
守備 コーチ指示				VS D (14:00~)																																																			
				①				②				③				④				⑤				⑥				⑦				⑧				⑨																			
				()				()				()				()				()				()				()																											
				ホテル帰館																																																			

(早出)

投手 21名																					
伊原	伊藤将	高橋	才木	工藤	木下	石黒	湯浅	松原	岩崎	岩貞	大竹	嶋	及川	村上	ルカス	ラグスデール	桐敷	早川	ドリスタ	モレッタ	
18	27	29	35	49	54	63	65	123	13	14	21	36	37	41	42	46	47	51	98	99	
ホテル出発 (10:20)											W-UP (10:00~)										
W-UP (11:20~)											(サブ移動)										
CB											CB										
投内 or ゴロ捕											投内連係・牽制練習										
【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											P回り										
ゲーム準備											【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										
VS D (14:00~)											ランチ										
											ティー/打撃練習										
											強化組： 個別組： コーチ指示										
ホテル帰館											ウェイトトレーニング・ストレッチ										