

2026年2月21日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール1日目

野手 14名			
【捕手】 39榮枝・43町田・59藤田			
【内野手】 9立石・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・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			
強化ランニング： シャトルラン x 3本			
ランチ			(BT：島田・佐野 / 立石)
BT回り			
植田・山田・山崎・コン	戸井・川崎・西純・岡城	榮枝・町田・藤田・島田・佐野	
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
榮 戸 西 山 枝 井 純 田	藤 町 田 田	佐 川 野 崎	
室内ショートゲーム： (コーチ指示)			(ドーム)
ウエイトトレーニング 肩トレーニング			

10:00

投手 15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・125伊藤稜・127神宮 132マルティネス	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
今朝丸/能登/小川/伊藤稜/マル	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-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・早瀬・能登・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 ストレッチ	