

## 2026年2月22日 阪神タイガース具志川キャンプ 第5クール2日目

野手 16名									
<b>【投手】</b> 39榮枝・43町田・59藤田 <b>【内野手】</b> 9立石・45佐野・52山田・56百崎・62植田・121戸井・130川崎 <b>【外野手】</b> 34岡城・40井坪・53島田・120西純・129山崎・134コンスエグラ									
W-UP								(MG)	
(準備)									
BT回り									
①				⑥					
②				⑦					
③				⑧					
④									
⑤									
								11:05	
セカンドアップ								12:15	
シートノック (後)								12:25	
練習試合 vs エナジック 具志川/13:00									
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
個別練習 (コーチ指示)									
<b>【打撃】</b>		<b>【投手】</b>		<b>【内野】</b>		<b>【外野】</b>			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング									

9:20

投手 15名	
<b>【投手】</b> 19下村・26椎葉・28今朝丸・30門別・44早瀬・48茨木・50富田 51早川・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	
早川/茨木/伊藤稜/津田/椎葉/今朝丸/能登	
W-UP	
(MG)	
CB	CB (SG)
投内連係	投内連係
<b>【強化コンディショニング】</b> ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング	P回り
(準備)	
13:00 練習試合 vs エナジック	<b>【強化コンディショニング】</b> ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング
個別練習	
打撃練習	
強化/技術練習 個別練習	
ウエイトトレーニング 肩トレーニング	