

2024年11月2日 阪神タイガース安芸キャンプ 第1クール2日目

野手 19名																			
佐藤輝	小幡	戸井	山田	榮枝	藤田	井坪	小野寺	豊田	島田	前川	野口	福島	熊谷	中野	高寺	井上	アルナエス	中川	
8	38	44	52	39	59	40	60	61	53	58	97	126	4	51	67	32		68	
12:00 W-UP (ドーム)																			
CB																			
投内連係 (バント/牽制)																			
内野：シートノック / 外野：部門守備																			
全員ノック																			
BT回り																			
BT	守備			ティー打撃			マシン打撃												
守備	ティー打撃			マシン打撃			BT												
ティー打撃	マシン打撃			BT			守備												
マシン打撃	BT			守備			ティー打撃												
個別練習																			
打撃(MG)					守備							走塁							
					内			外											
榮枝	藤田	熊谷	豊田		佐藤輝	小幡	高寺	山田	野口	前川	井坪	(中川)	中野	戸井	福島				
【強化コンディショニング】 体幹トレーニング：C1 (8kg)																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

投手 20名																			
及川	富田	岡留	川原	ベタンセス	マルティネス	西純	森木	椎葉	伊藤将	門別	浜地	村上	桐敷	茨木	石黒	津田	石井	佐藤蓮	松原
37	50	64	92	131	132	15	20	26	27	30	36	41	47	48	63	66	69	98	123
10:00 W-UP (ドーム)																			
CB																			
ゴロ捕																			
P回り																			
投内連係(バント/牽制)					【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 ティー/バント・バスター																			
強化練習：B班 (36・48・64・92・98・123・131・132) 技術練習：A班 (15・20・26・30・37・50・63・66)																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			