

2024年11月7日 阪神タイガース安芸キャンプ 第2クール1日目

野手 19名																		
佐藤輝	小幡	中野	山田	高寺	井坪	島田	前川	野口	アルナエス	榮枝	藤田	熊谷	戸井	井上	小野寺	豊田	福島	中川
8	38	51	52	67	40	53	58	97		39	59	4	44	32	60	61	126	68
守									守									
W-UP (MG)																		
スパイク走																		
ベースランニング																		
CB																		
投内連係/牽制																		
外内連係																		
部門別守備練習																		
ランチ (特打: 40・58)																		
BT回り																		
打撃練習 (MG)									守備練習 (SG)									
守備練習 (SG)									打撃練習 (MG)									
個別練習																		
打撃(MG)						守備							走塁					
						内			外				捕					
熊谷	戸井	中野	高寺	井上	小野寺	小幡	山田	佐藤輝	野口	前川	井坪	中川	榮枝	藤田	島田	豊田		
【強化コンディショニング】 ランニング: 80mハーフG x 4本 (SG)																		
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																		

(早出)

10:00

投手 19名																		
門別	及川	石黒	岡留	ベタンセス	マルティネス	西純	森木	椎葉	伊藤将	浜地	村上	桐敷	茨木	津田	石井	川原	佐藤蓮	松原
30	37	63	64	131	132	15	20	26	27	36	41	47	48	66	69	92	98	123
W-UP (MG)					W-UP (SG)													
CB					CB													
(準備)																		
投内連係/牽制					投内連係 (2か所)													
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																		
打撃練習 ティー/バント・バスター																		
強化練習: A班 (15・20・26・30・37・50・63・66) 技術練習: B班 (36・48・64・92・98・123・131・132)																		
個別/課題練習																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		