

2024年11月10日 阪神タイガース安芸キャンプ 第2クール4日目

野手 19名																		
熊谷	戸井	中山	山田	井上	井坪	小野寺	豊田	福島	アルナエス	榮枝	藤田	佐藤輝	小幡	高寺	前川	島田	野口	中川
4	44	51	52	32	40	60	61	126		39	59	8	38	67	58	53	97	68
W-UP (MG)																		
CB																		
投内連係/バントシフト																		
外内連係																		
部門別守備練習																		
ランチ (特打: 3 2・6 1)																		
BT回り																		
打撃練習 (MG)							守備練習 (SG)											
守備練習 (SG)							打撃練習 (MG)											
(準備)																		
未来につなぐ トライアル ベースボール ~打ちたいき! 投げたいき! 走りたいき!~																		
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																		
西純	森木	椎葉	浜地	茨木	佐藤蓮	伊藤将	門別	及川	村上	桐敷	石黒	岡留	津田	石井	川原	ベタンセス	マルティネス	松原
15	20	26	36	48	98	27	30	37	41	47	63	64	66	69	92	131	132	123
W-UP (MG)						W-UP (SG)												
CB						CB												
投内連係/バントシフト						投内連係 (2ヶ所)												
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																		
個別/課題練習																		
(準備)																		
未来につなぐ トライアル ベースボール ~打ちたいき! 投げたいき! 走りたいき!~																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		

15:00