

2024年11月14日 阪神タイガース安芸キャンプ 第3クール2日目

| 野手 19名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|-----|-----------|-----|-------|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 佐藤輝 | 熊谷 | 小幡 | 高寺 | 井上 | 井坪 | 小野寺 | 豊田 | 野口 | アルナエス | 榮枝 | 藤田 | 戸井 | 中野 | 山田 | 島田 | 前川 | 福島 | 中川 |
| 8 | 4 | 38 | 67 | 32 | 40 | 60 | 61 | 97 | | 39 | 59 | 44 | 51 | 52 | 53 | 58 | 126 | 68 |
| | | | | | | | | | | 守 | | 守 | | | | | | |
| W-UP (MG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スパイク走 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベースランニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 外内連係 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 部門別守備練習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランチ (特打: 8・97) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 榮枝 | 藤田 | 熊谷 | 戸井 | 山田 | 豊田 | 小幡 | 高寺 | 佐藤輝 | 前川 | 野口 | 小野寺 | 中川 | | | 中野 | 井坪 | | |
| 【強化コンディショニング】 ランニング: 50mフルガス 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 16名 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|--------|
| 西純 | 森木 | 椎葉 | 伊藤将 | 門別 | 浜地 | 及川 | 茨木 | 石黒 | 岡留 | 津田 | 川原 | 佐藤蓮 | 松原 | ベタンセス | マルティネス |
| 15 | 20 | 26 | 27 | 30 | 36 | 37 | 48 | 63 | 64 | 66 | 92 | 98 | 123 | 131 | 132 |
| W-UP (SG) | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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・63・66) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 個別/課題練習 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウエイトトレーニング ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | |