

2024年11月9日 阪神タイガース安芸キャンプ 第2クール3日目

野手 19名																		
榮 枝	藤 田	島 田	豊 田	佐 藤 輝	小 幡	高 寺	山 田	熊 谷	中 野	戸 井	井 上	井 坪	前 川	小 野 寺	野 口	福 島	ア ル ナ エ ス	中 川
39	59	53	61	8	38	67	52	4	51	44	32	40	58	60	97	126		68
守																		
W-UP																	(MG)	
BT回り																		
BT		ティー打撃			走塁			守備										
守備		BT			ティー打撃			走塁										
走塁		守備			BT			ティー打撃										
ティー打撃		走塁			守備			BT										
ランチ																		
シートノック																	(MG)	
紅白戦 (6イニング)																		
紅	5	7	8	3	9	2	4	6	D									
	佐藤輝	前川	井坪	井上	野口	榮枝	熊谷	山田	アルナエス									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨									
白	中野	小幡	高寺	小野寺	豊田	島田	戸井	福島	藤田									
	4	6	5	8	7	D	3	9	2									
【強化コンディショニング】 アメリカンノック：10本捕り																	(MG)	
個別練習																		
打撃(MG)					守備						走塁							
					内		外		捕									
佐藤輝	中野	井坪	前川	小野寺	野口	熊谷	高寺	山田	豊田	島田	井上	榮枝	藤田	中川	戸井	小幡	福島	
ウェイトトレーニング 肩トレーニング																		

投手 19名																					
津 田	及 川	岡 留	浜 地	佐 藤 蓮	マ ル テ ィ ネ ス	川 原	ベ タ ン セ ス	椎 葉	西 純	森 木	伊 藤 将	門 別	村 上	桐 敷	茨 木	石 井	石 黒	松 原			
66	37	64	36	98	132	92	131	26	15	20	27	30	41	47	48	69	63	123			
(早出)																					
W-UP																	(SG)				
CB																					
投内連係 (2ヶ所)																					
P回り																					
12:30																					
準備																	【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				
13:00																					
紅白戦(6イニング)																					
白																					
津田	及川	岡留	浜地	佐藤蓮																	
紅																					
マルティネス				川原			ベタンセス			椎葉											
ランチ																					
打撃練習：ロングティー																					
個別/課題練習																					
ウェイトトレーニング ストレッチ																					