

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															