

2024年11月15日 阪神タイガース安芸キャンプ 第3クール3日目

野手 19名																			
佐藤輝	熊谷	山田	戸井	高寺	井坪	島田	豊田	野口	アルナエス	榮枝	藤田	小幡	中野	井上	前川	小野寺	福島	中川	
	8	4	52	44	67	40	53	61	97	39	59	38	51	32	58	60	126	68	
	W-UP (MG)																		
スパイク走																			
CB																			
投内連係/サインプレー																			
外内連係																			
部門別守備練習																			
ランチ (特打: 38・67)																			
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									
中野	井上	井坪	前川	小野寺	福島	熊谷	山田	戸井		野口	豊田		藤田	中川	小幡	榮枝			
【強化コンディショニング】 体幹: D2パターン (ドーム)																			
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	茨木	松原	ベタンセス	伊藤将	門別	浜地	及川	石黒	岡留	津田	川原	佐藤蓮	マルティネス
15	20	26	48	123	131	27	30	36	37	63	64	66	92	98	132
W-UP (MG)						W-UP (SG)									
CB/ゴロ捕						CB									
投内/サインプレー						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: 15・20・36・37・48・64・132 技術練習: 26・30・63・66・92・98・123・131															
個別/課題練習															
ウエイトトレーニング ストレッチ															