

## 2024年11月16日 阪神タイガース安芸キャンプ 第3クール4日目

野手 19名																		
榮 枝	藤 田	中 川	小 野 寺	豊 田	熊 谷	佐 藤 輝	小 幡	山 田	中 野	戸 井	井 上	高 寺	井 坪	前 川	野 口	福 島	ア ル ナ エ ス	島 田
39	59	68	60	61	4	8	38	52	51	44	32	67	40	58	97	126		53
W-UP (ドーム)																		
BT回り (ドーム)																		
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 (5イニング)																		
紅	6	4	8	5	7	2	3	D	9									
	山田	高寺	小野寺	佐藤輝	野口	榮枝	戸井	中川	福島									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨									
白	中野	小幡	豊田	前川	井上	井坪	熊谷	藤田	アルナエス									
	4	6	9	7	3	8	D	2	5									
個別練習																		
打撃(MG)					守備						走塁							
					内		外		捕									
榮 枝	藤 田	熊 谷	戸 井	高 寺	豊 田	佐 藤 輝	小 幡	前 川	野 口	福 島			山 田	井 坪				
【強化コンディショニング】ランニング：30m坂路 x 6本 (ドーム横)																		
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																		

(早出)

12:30

13:00

投手 16名															
門 別	津 田	椎 葉	ベ タ ン セ ス	石 黒	川 原	松 原	佐 藤 蓮	西 純	森 木	伊 藤 将	浜 地	及 川	茨 木	岡 留	マ ル テ ィ ネ ス
30	66	26	131	63	92	123	98	15	20	27	36	37	48	64	132
W-UP (MG)															
CB															
投内連係 (2ヶ所)															
P回り															
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											
白															
門別	津田	椎葉	ベタンセス												
紅				ランチ											
石黒	川原	松原	佐藤蓮												
打撃練習：バント・バスター/ティー打撃															
強化練習：26・30・63・66・92・98・123・131 技術練習：15・20・36・37・48・64・132															
個別/課題練習															
ウエイトトレーニング ストレッチ															