

2023年11月13日 阪神タイガース 秋季キャンプ練習メニュー

野手 14名													
小幡	高野寺	榮枝	藤田	中川	井上	井坪	豊田	前川	熊谷	渡邊	野戸井		
38	60	67	39	59	68	32	40	61	58	4	25	121	44
打 打 打											【早出】		
W-UP													
スパイク走													
走塁練習													
CB													
シートノック													
部門別守備練習													
ランチ							特打						
BT回り (2ヶ所)													
BT	守備	守備	ティー打撃										
走塁/バント	走塁/バント	ティー打撃		BT									
守備	ティー打撃	BT		走塁/バント									
ティー打撃	BT	走塁/バント		守備									
個別練習													
打撃				守備									
メインG		室内		捕	内	外							
渡邊	小幡	藤田	高野寺	野口	井上	前川	戸井	榮枝	中川	熊谷	小野寺	豊田	井坪
【強化コンディショニング】 (ドーム横)													
走：坂路 x 8本													
ウエイトトレーニング													

投手 12名												
西純	馬場	岡留	湯浅	岩田	佐藤蓮	森木	鈴木	門別	茨木	富田	川原	
15	18	64	65	93	130	20	28	30	48	50	127	
10:00 W-UP												
11:00 CB (サブG)												
11:20 投内連係												
12:30 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 バント/バスター/ティー打撃												
強化技術練習 (サブG)												
個別・課題練習												
ウエイトトレーニング												