

2023年11月16日 阪神タイガース 秋季キャンプ練習メニュー

| 野手 14名 | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------|--------------|--------|-------|-----|---|--|---|--|------|
| 小戸高 | 榮藤中 | 井井野豊 | 熊小 | 渡前 | | | | | | |
| 幡井寺 | 枝田川 | 上坪口田 | 谷野寺 | 邊川 | | | | | | |
| 38 44 67 | 39 59 68 | 32 40 121 61 | 4 60 | 25 58 | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 熊小 | 藤中 | 野渡豊高 | 榮 | 戸小 | 井井前 | | | | | |
| 谷幡 | 田川 | 口邊田寺 | 枝 | 井野寺 | 坪上川 | | | | | |
| 【強化コンディショニング】 (サブG) | | | | | | | | | | |
| 走：階段走 x 6本 | | | | | | | | | | |
| ウエイトトレーニング | | | | | | | | | | |

| 投手 12名 | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|-----|----|--|--|--|--|--|--|
| 岡富 | 西馬川 | 森鈴門 | 茨湯川 | 佐岩 | | | | | | |
| 留田 | 純場原 | 木木別 | 木浅原 | 藤蓮 | | | | | | |
| 64 50 | 15 18 127 20 28 30 48 65 127 130 93 | | | | | | | | | |
| 10:00 W-UP | | | | | | | | | | |
| (MG) | (サブG) | | | | | | | | | |
| 11:00 CB | | | | | | | | | | |
| スチール練習 | CB | | | | | | | | | |
| 投内連係 | | | | | | | | | | |
| 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：20・28・30・48・50・127 体幹強化：15・18・64・6593・130 | | | | | | | | | | |
| 個別・課題練習 | | | | | | | | | | |
| ウエイトトレーニング | | | | | | | | | | |