

## 2024年11月1日 阪神タイガース安芸キャンプ 第1クール1日目 (雨天時)

野手 19名																			
佐藤輝	小幡	戸井	山田	榮枝	藤田	井坪	小野寺	豊田	熊谷	中野	高寺	井上	島田	前川	野口	福島	中川	アルナエス	
8	38	44	52	39	59	40	60	61	4	51	67	32	53	58	97	126	68		
守			守			守			守			守			守				
W-UP (ドーム)																			
体幹トレーニング																			
CB																			
投内連係 (バント/牽制)																			
全員ノック																			
ランチ																			
BT回り																			
BT		マシン打撃			守備			ティー打撃											
マシン打撃		守備			ティー打撃			BT											
守備		ティー打撃			BT			マシン打撃											
ティー打撃		BT			マシン打撃			守備											
個別練習																			
打撃(MG)						守備													
						内	外		捕										
小幡 中野 山田 井坪 島田 前川						佐藤輝	戸井	コーチ指示											
【強化コンディショニング】 50mハーフG x 5本																			
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																			

(早出)

10:00

投手 20名																			
椎葉	門別	茨木	石黒	津田	松原	西純	森木	伊藤将	浜地	及川	村上	桐敷	富田	岡留	石井	川原	佐藤蓮	ベタンセス	マルティネス
26	30	48	63	66	123	15	20	27	36	37	41	47	50	64	69	92	98	131	132
W-UP (ドーム)																			
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 ティー/バント・バスター																			
強化練習：A班 (15・20・26・30・37・50・63・66) 技術練習：B班 (36・48・64・92・98・123・131・132)																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			