

2024年11月4日 阪神タイガース安芸キャンプ 第1クール4日目

野手 19名																		
佐藤輝	小幡	戸井	山田	島田	前川	野口	福島	榮枝	藤田	熊谷	中野	高寺	井上	井坪	小野寺	豊田	アルナエス	中川
8	38	44	52	53	58	97	126	39	59	4	51	67	32	40	60	61		68
守		守		守														
W-UP (MG)																		
スパイク走																		
ベースランニング																		
CB																		
外内連係																		
部門別守備練習																		
ランチ (特打: 97・58)																		
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						
小幡	高寺	井上	戸井	小野寺	福島	佐藤輝	山田	前川	野口	豊田	(中川)	榮枝	藤田	熊谷	中野	井坪		
【強化コンディショニング】 体幹: D1 (4kg) (ドーム)																		
ウェイトトレーニング 肩トレーニング																		

(早出)

10:00

投手 19名																		
西純	森木	椎葉	門別	浜地	及川	茨木	石黒	岡留	津田	川原	佐藤蓮	ベタンセス	マルティネス	松原	伊藤将	村上	桐敷	石井
15	20	26	30	36	37	48	63	64	66	92	98	131	132	123	27	41	47	69
W-UP (SG)																		
CB																		
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: 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																		
ウェイトトレーニング ストレッチ																		