

2023年11月18日 阪神タイガース 秋季キャンプ練習メニュー

| 野手 14名 | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------|-------------|--------|--------|----|-----|---|------|--|--|
| 小戸熊 | 榮藤中 | 井井豊高 | 渡小野 | 野前 | | | | | | |
| 幡井谷 | 枝田川 | 上坪田寺 | 邊寺 | 口川 | | | | | | |
| 38 44 4 | 39 59 68 | 32 40 61 67 | 25 60 | 121 58 | | | | | | |
| 打 | | | 打 | | | 打 | | 【早出】 | | |
| W-UP | | | | | | | | | | |
| スパイク走 | | | | | | | | | | |
| 走塁練習 | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | | |
| 投内連係 (投手6名) | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 井豊高小 | 熊井戸 | | | 藤中 | 榮 | 渡小野 | 野 | 前 | | |
| 上田寺幡 | 谷坪井 | | | 田川 | 枝 | 邊寺 | 口 | 川 | | |
| 【強化コンディショニング】 (サブG) | | | | | | | | | | |
| 走： 400m x 3本 | | | | | | | | | | |
| ウエイトトレーニング | | | | | | | | | | |

| 投手 11名 | |
|---------------------------|------------------|
| 西馬岡湯門茨 | 森鈴富川佐 |
| 純場留浅別木 | 木木田原藤蓮 |
| 15 18 64 65 30 48 | 20 28 50 127 130 |
| 10:00 | |
| W-UP | |
| (MG) | (サブG) |
| 11:00 | |
| CB | CB |
| 準備 | 投内連係 |
| 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 | |
| 体幹トレーニング：15・18・64・65 | |
| 個別・課題練習 | |
| ウエイトトレーニング | |