

## 2024年11月8日 阪神タイガース安芸キャンプ 第2クール2日目

野手 19名																			
佐藤輝	小幡	中野	戸井	高寺	井坪	前川	小野寺	豊田	アルナエス	榮枝	藤田	熊谷	山田	井上	島田	野口	福島	中川	
8	38	51	44	67	40	58	60	61		39	59	4	52	32	53	97	126	68	
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: 38・61)																			
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								
榮枝	藤田	山田	野口	島田	福島	佐藤輝	戸井	井上	前川	井坪				小幡	高寺				
【強化コンディショニング】 体幹: Gパターン														(ウエイト場)					
ウエイトトレーニング																			
肩トレーニング																			

(早出)

10:00

投手 19名																		
西純	森木	椎葉	伊藤将	門別	浜地	及川	村上	桐敷	茨木	石黒	岡留	津田	石井	川原	佐藤蓮	ベタンセス	マルティネス	松原
15	20	26	27	30	36	37	41	47	48	63	64	66	69	92	98	131	132	123
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: B班 (36・48・64・92・98・131・132) 技術練習: A班 (15・20・26・30・37・50・63・66)																		
個別/課題練習																		
ウエイトトレーニング ストレッチ																		