

## 2024年11月13日 阪神タイガース安芸キャンプ 第3クール1日目

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

(早出)

10:00

投手 16名															
門別	及川	石黒	岡留	津田	川原	西純	森木	椎葉	伊藤将	浜地	茨木	佐藤蓮	松原	ベタンセス	マルティネス
30	37	63	64	66	92	15	20	26	27	36	48	98	123	131	132
W-UP (MG)					W-UP (SG)										
CB/ゴロ捕					CB										
投内/サインプレー					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・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															