

2024年11月5日 阪神タイガース安芸キャンプ 第1クール5日目

野手 19名																		
佐藤輝	小幡	戸井	中野	高寺	島田	前川	野口	福島	アルナエス	榮枝	藤田	熊谷	山田	井上	井坪	小野寺	豊田	中川
8	38	44	51	67	53	58	97	126		39	59	4	52	32	40	60	61	68
W-UP (MG)																		
スパイク走																		
ベースランニング																		
CB																		
投内連係/牽制																		
外内連係																		
部門別守備練習																		
ランチ (特打: 5 1・8)																		
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									
榮枝	藤田	山田	井上	島田	豊田	小幡	高寺	戸井	野口	前川	井坪	中川	佐藤輝	福島				
【強化コンディショニング】 ランニング: 100m x 5本 (SG)																		
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																		
浜地	茨木	佐藤蓮	津田	川原	椎葉	西純	森木	伊藤将	門別	及川	村上	桐敷	石黒	岡留	石井	ベタンセス	マルティネス	松原
36	48	98	66	92	26	15	20	27	30	37	41	47	63	64	69	131	132	123
W-UP (MG)					W-UP (SG)													
CB					CB													
(準備)																		
投内連係/牽制					投内連係 (2か所)													
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・123・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																		