

## 2024年11月3日 阪神タイガース安芸キャンプ 第1クール3日目

野手 19名																		
榮枝	藤田	熊谷	佐藤輝	小幡	中野	高寺	山田	戸井	井上	井坪	島田	前川	小野寺	豊田	野口	福島	アルナエス	中川
39	59	4	8	38	51	67	52	44	32	40	53	58	60	61	97	126		68
				守	守			守	守									
W-UP (ドーム)																		
BT回り																		
① 39・59			⑤ 53・32			⑨ 126・アルナエス												
② 8・52			⑥ 58・97															
③ 38・4			⑦ 51・67															
④ 61・60			⑧ 40・44															
ランチ																		
シートノック (MG)																		
紅白戦 (7イニング)																		
紅	8	5	9	7	2	4	6	3	D									
	井坪	佐藤輝	小野寺	野口	榮枝	高寺	山田	戸井	福島									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨									
白	中野	前川	小幡	井上	豊田	島田	熊谷	藤田	福島									
	4	7	6	3	9	8	5	2	D									
個別練習																		
打撃(MG)					守備					走塁								
					内		外			捕								
中野	佐藤輝	井上	高寺		熊谷	戸井	野口	前川	井坪	(中川)	榮枝	藤田	小幡	山田	福島			
【強化コンディショニング】 ランニング：階段 x 6本																		
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																		

投手 20名																			
伊藤将	及川	岡留	松原	石黒	門別	富田	浜地	佐藤蓮	ベタンセス	西純	森木	椎葉	村上	桐敷	茨木	津田	石井	川原	マルティネス
27	37	64	123	63	30	50	36	98	131	15	20	26	41	47	48	66	69	92	132
(早出)																			
W-UP (ドーム)																			
CB																			
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																			
12:30 準備																			
13:00 紅白戦(7イニング)																			
白					ランチ														
伊藤将	及川	岡留	松原	石黒															
紅																			
門別	富田	浜地	佐藤蓮	ベタンセス															
打撃練習 ティー/バント・バスター																			
強化練習：A班+B班																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			