



# 埼玉西武ライオンズ

## 2018秋季南郷キャンプ

### ホームユニフォーム

2018年 11月 12日 (月)

早出出発

11. 14. 23. 25. 34. 40. 41

8:50 ウォーミングアップ

45. 48. 57. 59. 61. 69

9:15 早出開始

62. 64. 122

39. 52. 56

8. 9. 46. 53. 71. 121

打撃(室内)	内野手(メイン)	外野(メイン)	捕手(メイン)
打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
9. 46. 52. 53	39	8	62. 122
56. 64. 71. 121			

本隊出発

《 投 手 》

10:00 本隊ウォーミングアップ  
早出組はアジリティから参加

10:40 打廻り

02 ( 62. 64. 122	} カ ー ブ	打・走・守・T
03 ( 9. 53. 121		T・打・走・守
04 ( 39. 52. 56		守・T・打・走
06 ( 8. 46. 71		走・守・T・打

キャッチボール

ノック

ピッチング 34. 48. 57

12:20 ランチブレイク

サードスロー

12:50 シート打撃

遠投

投手…23. 25. 59. 61

ランニング

打順…コーチ指示

補強・強化

守備…コーチ指示

個別練習 (コーチ指示)

14:00 個別練習

ウエイトトレーニング

打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(サブ)	内野手(サブ)	外野手(メイン)
打撃強化(25. 40)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
コーチ指示		122	39. 56	53

(01. 07. 08待機)

終了後 ランニング→ウエイトトレーニング

A…8. 52. 53. 64. 71. 122 体幹

B…9. 39. 46. 56. 62. 121 ウェイト