



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 6日 (火)

早出出発

11. 14. 23. 25. 34. 40. 41
45. 48. 57. 59. 61. 69
62. 64. 122
39. 52. 56
8. 9. 46. 53. 71. 121

8:50 ウォーミングアップ

9:15 早出開始

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
8. 39. 46. 53	52	9	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
投手は投内メンバーのみアジリティ参加

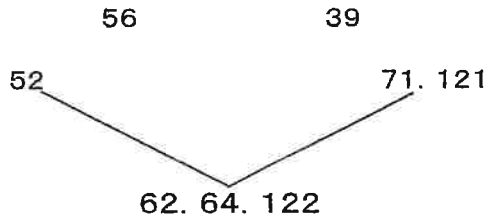
～ 投内メンバー以外はサブ移動 ～

10:40 キャッチボール&ペッパー

キャッチボール

11:00 投内連係
投手…14. 23. 25. 41. 45. 48. 61
投内中、外野手はノック、補強

ノック



ピッチング 11. 14. 23. 25. 34. 40
41. 45. 48. 57. 59. 69

11:30 内外野別ノック

サードスロー

12:00 ランチブレイク&セッティング

遠投

12:30 総合練習

07 (9. 53. 121	} カ ー プ	打・走・守・T
01 (39. 52. 56		T・打・走・守
02 (8. 46. 71		守・T・打・走
03 (62. 64. 122		走・守・T・打

ランニング

14:00 個別練習

補強・強化

個別練習 (コーチ指示)

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(04. 06. 08)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8. 9. 52. 56. 64. 71. 121		62. 122	39	46. 53

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 ウェイト

B…9. 39. 46. 56. 62. 121 体幹