



# 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 18(日)

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

62. 122

9:15 早出開始

39. 52

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
8. 9. 39	11. 25. 59		62. 122
52. 53. 71			

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

07 ( 62. 122	}カーブ	打・走・守・T
08 ( 9. 53. 121		T・打・走・守
04 ( 39. 52		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 14. 41. 45. 57. 61

12:10 ランチブレイク

サードスロー

12:40 シート打撃

遠投

ランニング

投手…23. 25. 34. 40. 69

補強・強化

打順…コーチ指示

個別練習 (コーチ指示)

守備…コーチ指示

ウエイトトレーニング

14:00 個別練習

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(01. 02. 03)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8. 9. 52			39	46. 121

終了後 ランニング→ウエイトトレーニング

A…8. 52. 53. 71. 122 ウェイト

B…9. 39. 46. 62. 121 体幹