



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 11日 (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

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
8. 39. 46. 52	56	9	62. 122
53. 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

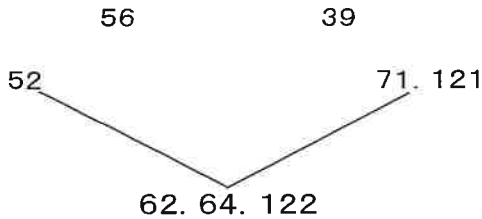
キャッチボール

11:00 投内連係

投手…11. 40. 41. 61. 59. 69

投内中、外野手はノック、補強

ノック



ピッチング 11. 14. 25. 40. 41
45. 59. 61. 69. (34)

11:30 内外野別ノック

捕手はブルペン移動

サードスロー

遠投

12:00 ランチブレイク&セッティング

ランニング

補強・強化

12:30 打廻り

01 (9. 53. 121

07 (39. 52. 56

06 (8. 46. 71

08 (62. 64. 122

カーブ

打・走・守・T

T・打・走・守

守・T・打・走

走・守・T・打

個別練習 (コーチ指示)

ウエイトトレーニング

14:10 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(02. 03. 04)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8. 9. 39. 53. 56. 64		62. 122	52	46. 71. 121

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