



# 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 9日 (金)

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. 9. 39. 53 | 52       | 46. 121 | 62. 122 |
| 56. 64. 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  
投手はUP後サブ移動

10:40 打廻り

|                  |               |         |
|------------------|---------------|---------|
| 02 ( 62. 64. 122 | } カ<br>ー<br>ブ | 打・走・守・T |
| 04 ( 9. 53. 121  |               | T・打・走・守 |
| 08 ( 39. 52. 56  |               | 守・T・打・走 |
| 03 ( 8. 46. 71   |               | 走・守・T・打 |

キャッチボール

ノック

ピッチング 14. 23. 45. 69. (48)

サードスロー

遠投

ランニング

補強・強化

個別練習 (コーチ指示)

ウエイトトレーニング

12:20 ランチブレイク

12:50 シート打撃

投手…34. 40. 41. 61

打順…コーチ指示

守備…コーチ指示

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(25. 59)   | 打撃強化(マシン) | 守備強化        | 守備強化    | 守備強化     |
| 46. 52. 53. 56 |           | 62. 64. 122 | 39      | 71. 121  |

(01. 06. 07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