



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2023

ホームユニ&CAMPキャップ

2023年2月23日(木)

- 7:30 投手早出組ホテルバス出発
 8:00 野手早出組ホテルバス出発
 到着後 早出組W-UP
 8:40 本隊組ホテルバス出発
 9:00 本隊組W-UP
 →終了後、投手はサブへ移動

12・13・15・16・17・19・20・25・28・29
 42・44・45・48・54・59・61・69・75
 22・37・64・125
 0・4・5・8・30・32・52・56
 9・10・35・46・51・72

〔 野 手 〕	〔 投 手 〕
10:00 打廻り	10:00 キャッチボール
11:30 撤収・グラウンド整備	10:15 ピッチング 15・16・20・59 遠投(サードスロー) 28 ランニングメニュー 補強・強化
11:45	

2023 A班南郷キャンプ手締め

◆打廻り

①	03	22・37・64・125	04
②		5・10・30・52	
③	02	0・4・46	01
④	08	8・35・72	05
⑤	06	9・51・56	07

〔メイン使用時〕

打・走・守・ス・T
 T・打・走・守・ス
 ス・T・打・走・守
 守・ス・T・打・走
 走・守・ス・T・打

〔室内使用时〕

打・走・走・ス・T
 T・打・走・走・ス
 ス・T・打・走・走
 走・ス・T・打・走
 走・走・ス・T・打

◆早出練習

打撃	室内	9・35・56
捕手	メイン	22・37・64・125
内野	メイン	8・32
外野	メイン	72

~Information~

- ・秋本スプリントコーチ帯同
- ・11:45 手締め予定
- ・14:30 本隊ホテル出発



©SEIBU Lions