



ホーム+ピジター&通常キャップ

2023年2月18日(土)

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
 0・4・5・8・30・32・52・56
 9・10・35・46・51・72

〔 野 手 〕	〔 投 手 〕
9:50 打廻り	9:50 キャッチボール
11:20 ランチブレイク	10:10 投内連携
12:10 2ndアップ & キャッチボール	10:30 ピッチング 19・29 遠投(サードスロー) なし ランニングメニュー 補強・強化 シャドーピッチング 個別練習 コーチ指示 ウェイトトレーニング
12:30 シートノック	
13:00 紅白ゲーム ※6イニング (先攻…白 後攻…紅)	
終了後 ランニングメニュー 個別練習 ウェイトトレーニング	

◆打廻り

①	07	0・4・22・37
②	01	5・10・30・52
③	02	8・35・56・72
④	03	9・32・46・51

◆早出練習

打撃	室内	8・9・56
捕手	メイン	22・37・64
内野	メイン	0・32
外野	メイン	46・51

◆紅白ゲーム

紅(ピジター)	VS	白(ホーム)
⑨ 35	1	⑧ 10
④ 4	2	⑥ 0
⑧ 9	3	④ 5
③ 8	4	⑤ 30
⑤ 32	5	③ 52
⑦ 46	6	⑨ 72
⑥ 56	7	⑦ 51
② 22	8	② 37
	9	

白(ホーム)	紅(ピジター)
16 (2)	61 (2)
17 (2)	20 (2)
28 (1)	15 (1)
45 (1)	59 (1)

◆個別練習

打撃	メイン	5・10・22・46・51
捕手	サブB	37
内野	サブA	0・8・56
外野	メイン	4・35

~Information~

▶紅白ゲーム実施

※全員ホーム・ピジター両方用意

▶西武トラベルツアー DAY1

17:00 ツアー限定トークショー(隅田・蛭間)