



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホームユニ&Campキャップ

2024年2月11日(日)

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

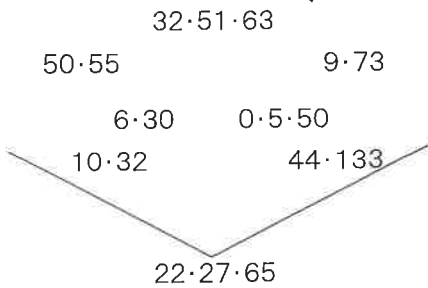
8:40 本隊組ホテルバス出発

9:00 本隊組W-UP  
→終了後、投内参加投手以外はサブへ移動

00・13・14・15・16・17・19・20・21・23  
25・34・42・45・48・54・56・61・69・70  
22・27・65  
0・5・6・10・30・32・44・50・133  
9・51・55・63・73

〔野手〕	〔投手〕
9:40 アジリティ	9:45 アジリティ
9:50 ベースランニング	キャッチボール
10:05 キャッチボール&ペッパー	10:20 投内連携 牽制 サインプレー
10:20 投内連携・バントシフト・牽制 参加投手…15・16・20・23・34・42・45	11:00 ピッチング 17・20・42・45・48・54・(25)
11:00 シートノック	遠投 14
11:20 ランチブレイク	サードスロー 25
12:20 打廻り	ランニングメニュー
終了後 ランニング	補強・強化
個別練習	守備
ウェイトトレーニング	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

◆投内連携・バントシフト・牽制・シートノック



◆打廻り

①	02	9・51・73	右 カ ー プ
②	03	10・30・50・63	
③	08	5・6・44・55	
④	06	0・32・133	
⑤	01	22・27・65	

打・走・守・バ・T  
T・打・走・守・バ  
バ・T・打・走・守  
守・バ・T・打・走  
走・守・バ・T・打

◆早出練習

打撃	室内	51・63
捕手	メイン	22・65
内野	メイン	30
外野	メイン	73
トレーニング	ウェイトルーム	0・9・133

◆個別練習

打撃	メイン	5・6・9・51・63
打撃	室内	30・32
捕手	サブB	22・65
内野	サブA	0・133
外野	メイン	50・73

~Information~

・松坂大輔 臨時コーチ