



SAITAMA SEIBU



Spring Camp 2024

ホーム+ビジター&通常キャップ

2024年2月18日(日)

投手早出組ホテルバス出発

野手早出組ホテルバス出発  
早出組W-UP

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

00・13・14・15・16・17・19・20・21・23  
25・34・42・45・48・54・56・61・69・70  
22・27・65  
0・4・5・6・10・30・32・44・50・133  
9・51・55・63・73・119

〔野手〕		〔投手〕	
9:50	打廻り (BP登板...21・34・23)	9:45	アジリティ
11:20	ランチブレイク	10:00	キャッチボール
12:00	2ndアップ	10:20	投内連携
12:20	シートノック	11:00	ピッチング 14・56
12:45	紅白戦 ※7イニング		遠投(サードスロー)
終了後	個別練習		ランニングメニュー
	ランニングメニュー(ジョグorバイク)		補強・強化
	ウェイトトレーニング		守備
			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

◆打廻り

①	03	22・27・65	左 カ ー プ
②	06	0・10・30・133	
③	08	5・6・44・55	
④	07・21	9・51・63・73	
⑤	34・23	4・32・50・119	

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	50
外野	メイン	119
トレーニング	ウェイトルーム	9・133
VR計測	室内	0

◆個別練習

打撃	メイン	コーチ指示
捕手	サブB	22・65
内野	サブA	コーチ指示
外野	メイン	
VR計測	室内	30・50・73

◆紅白ゲーム

紅(ビジター)	VS	白(ホーム)
⑧ 51	1	63 ⑧
⑥ 6	2	9 DH
⑦ 32	3	55 ⑦
⑤ 133	4	44 ③
⑨ 73	5	5 ④
③ 50	6	10 ⑤
② 22	7	30 ⑥
DH 4	8	65 ②
④ 0	9	27 ②
	10	119 ⑨

白(ホーム)	紅(ビジター)
61 (2)	16 (2)
00 (1)	54 (1)
19 (1)	45 (1)
17 (2)	42 (2)
69 (1)	70 (1)

~Information~

※全員ホーム・ビジター両方用意