



11月4日(水) 楽天イーグルス秋季キャンプメニュー(野手)

【参加選手】

- 捕手
 - 39 井野
 - 48 伊志嶺
 - 52 山本
- 内野手
 - 0 内村
 - 1 塩川
 - 27 河田
 - 35 大廣
 - 56 中川
 - 66 西村
 - 67 銀次
 - 68 拵田
 - 98 丈武
- 外野手
 - 00 中村(真)
 - 23 聖澤
 - 25 横川
 - 33 平石
 - 38 楠城
 - 46 鉄平
 - 63 牧田
 - 64 中島

野 手

	メイン							室内			
	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D
	27	25	33	1	0	0	39	46	67	52	56
	98	64	63	35	66	23	48	38	68		
10:00	W-up										
10:40	着替え・CB										
11:00	守備練習										
	【一】 27・56			【左】 23・63							
	【二】 1・66			【中】 00・25・33							
	【三】 67・98			【右】 35・38・64							
	【遊】 0・68										
11:30	打撃練習【メイン&室内】										
	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D
	①	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	④	③	②
	②	①	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	④	③
	③	②	①	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	④
	④	③	②	①	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	⑤	④	③	②	①	⑦	⑥	*メイン&室内 下記参照			
	⑥	⑤	④	③	②	①	⑦				
	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①				
13:10	軽食										
13:40	個別練習(個別以外はトレーニングコーチ指示)										
	【特打】			1・33・48・63							
	【特守】			捕: 山田コーチ指示							
				内: 0・56・66・67・68・98							
				外: 00・23・25・35・38・64							
	ローテーション配置図						室内配置図				
							①BT 2ヶ所 ②バント ③ロングTee ④Tee ⑤股割り ⑥リズムスイング ⑦逆スイング				
							①BT 2ヶ所 ②バント・作戦 ③股割り ④リズムスイング				