



## 11月7日(土) 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 柘田  
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	00	39	38	67	52	56
	98	64	63	35	66	23	48		68		
10:00	W-up										
10:40	着替え・CB										
11:00	投内(外野手は広橋・本西コーチ指示) ⇒守備練習										
	【一】 27・56 【二】 0・68 【三】 67・98 【遊】 1・66			【左】 35・38・64 【中】 23・63 【右】 00・25・33							
11:40	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				
13:20	全員ランニング										
13:50	軽食										
14:20	個別練習(個別以外はトレーニングコーチ指示)										
	【特打】			00・1・23・56・66・68							
	【特守】			捕: 山田コーチ指示 内: 0・27・67・98 外: 25・35・38・64							
	ローテーション配置図						室内配置図				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①BT 2ヶ所</li> <li>②走塁</li> <li>③バント</li> <li>④股割り</li> <li>⑤リズムスイング</li> <li>⑥強化</li> <li>⑦ティー</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>①BT 2ヶ所</li> <li>②バント・作戦</li> <li>③股割り</li> <li>④リズムスイング</li> </ul>				