



## 11月8日(日) 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	46	67	56	52
		98	64	63	35	66	23	48	38	68		
10:00		W-up										
10:40		着替え・CB										
11:00		ゲームノック A班:39・27・68・67・66・64・63・33・38 B班:48・52・56・0・98・1・35・00・23・25 シートノック 【一】 27・56      【左】 35・38・64 【二】 0・68      【中】 23・63 【三】 67・98      【右】 00・25・33 【遊】 1・66										
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	コー チ 指 示	①	④	③	②
		②	①	⑦	⑥	⑤	④		②	①	④	③
		③	②	①	⑦	⑥	⑤		③	②	①	④
		④	③	②	①	⑦	⑥		④	③	②	①
		⑤	④	③	②	①	⑦		*メイン&室内 下記参照			
		⑥	⑤	④	③	②	①					
		⑦	⑥	⑤	④	③	②					
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】 0・25・35・39・56・66										
		【特守】 捕: 山田コーチ指示 内: 1・67・68・98 外: 00・23・38・64										
		ローテーション配置図						室内配置図				
		①BT 2ヶ所 ②走塁 ③バント ④股割り ⑤リズムスイング ⑥強化 ⑦ティー						①BT 2ヶ所 ②バント・作戦 ③股割り ④リズムスイング				