



11月9日(月) 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 栢田

■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	46	33	1	0	00	39	38	67	56	52
	25	64	63	35	66	23	48		68		
10:00	W-up										
10:40	着替え・CB										
11:00	投内連携(外野手はコーチ指示) ⇒守備練習										
	【一】 27・56			【左】 35・38・64							
	【二】 1・66			【中】 23・63							
	【三】 67			【右】 00・25・33							
	【遊】 0・68										
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】			1・38・46・48・64・66							
	【特守】			捕: 山田コーチ指示 内: 0・56・67 外: 23・25・35							
	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				