11月10日（火） 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 枡田

■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	38	39	67	56	52	
	25	64	63	35	66	23	48				

10:00 W-up

10:40 着替え・CB

11:00 守備練習（シートノック）

【一】27
【二】1・66
【三】67・56
【遊】0
【左】35・38
【中】23・33・63
【右】25・64

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	①				

13:20 全員ランニング

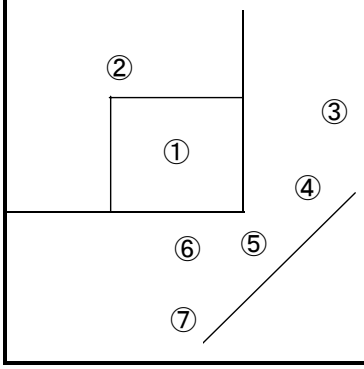
13:50 軽食

14:20 個別練習（個別以外はトレーニングコーチ指示）

【特打】 0・1・25・35・56・66

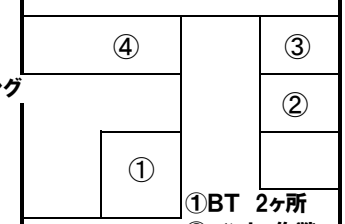
【特守】 捕： 山田コーチ指示
内： 67
外： 23・38・64

ローテーション配置図



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

室内配置図



①BT 2ヶ所
②バント・作戦
③股割り
④リズムスイング