



11月15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
56 中川
66 西村
67 銀次

■外野手

23 聖澤
25 横川
33 平石
35 大廣
38 楠城
46 鉄平
63 牧田
64 中島

野手

| | | メイン | | | | | | | | | |
|-------|--|--|----|---------------------------------------|----|--------------|----|----|----|----|----|
| | | A | | B | | C | | D | | E | |
| | | 1 | 35 | 33 | 63 | 23 | 38 | 0 | 67 | 39 | 52 |
| | | 27 | 66 | 46 | 64 | 25 | | 56 | | 48 | |
| 10:00 | | W-up | | | | | | | | | |
| 10:40 | | 着替え・CB | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 守備練習(シートノック) | | | | | | | | | |
| | | 【1B】27 | | | | 【LF】35・38 | | | | | |
| | | 【2B】0・1 | | | | 【CF】23・63 | | | | | |
| | | 【3B】67 | | | | 【RF】25・33・64 | | | | | |
| | | 【SS】56・66 | | | | | | | | | |
| 11:40 | | 打撃練習【メイン】 | | | | | | | | | |
| | | A | B | C | D | E | | | | | |
| | | ① | ⑤ | ④ | ③ | ② | | | | | |
| | | ② | ① | ⑤ | ④ | ③ | | | | | |
| | | ③ | ② | ① | ⑤ | ④ | | | | | |
| | | ④ | ③ | ② | ① | ⑤ | | | | | |
| | | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① | | | | | |
| 13:50 | | 全員ランニング | | | | | | | | | |
| 14:20 | | 軽食 | | | | | | | | | |
| 14:50 | | 個別練習(個別以外はコーチ指示) | | | | | | | | | |
| | | 【特打】 | | 1・25・35・66 | | | | | | | |
| | | 【特守】 | | 捕: 山田コーチ指示 内: 56・67 外: 23・38・64 | | | | | | | |
| | | ローテーション配置図 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | ①BT 2ヶ所 ②室内 ③走塁 ④バント・強化 ⑤リズム・股割り | | | | | | | | | |