



2014年 11月4日(火) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【倉敷】

野 手																				
A				B				C				D			E					
後藤	藤田	牧田	森山	西村	岩崎	柘田	小斉	阿部	銀次	岡島	聖澤	内田	北川	島内	嶋	小関	伊志嶺	小山		
4	6	5	0	66	67	32	43	00	33	27	23	8	63	35	37	29	48	65		
8:45	バス出発(全員) ※国際ホテル宿泊のBP/BCはワゴン車にて送迎																			
9:15	<p>アーリー</p> <p>BT[メイン] ⇒ #00/#65</p> <p>※その他は各自</p>																			
10:00	コーチMTG																			
10:35	グラウンド全員集合																			
	W-UP																			
11:05	CB ・ ベツパー																			
11:20	シートノック																			
	<p>※守備位置の変更は、当日担当コーチより</p>																			
11:35	投内連係【3グループ】 ※外野手⇒コーチ指示																			
12:05	サインプレー (R2)																			
12:20	<p>バント ・ バントエンドラン ※外野手 ⇒ バント・ランナー</p> <p>先バント組 #4/#6/#67/#33/#43/#37/#48 先守備組 #32/#00/#66/#8/#65/#29</p>																			
12:40	アジリティー測定																			
13:00	ランチ																			
13:30	BTローテーション【3分×2】																			
	A				B				C				D			E				
	4	6	5	0	66	67	32	43	00	33	27	23	8	63	35	37	29	48	65	
	打撃(P 113/118)				Tee/強化				守備				守備			ブルペン				
	走塁				打撃(P 111/114)				Tee/強化				守備							
	守備				走塁				打撃(P 117/112)				Tee/強化							
	守備				守備				走塁				打撃(P 101/118)							
	Tee/強化				守備				守備				走塁							
14:45	個別練習																			
	■特打				■特守[内野]				■特守[外野]				■特守[捕手]			■特走				
	■#37/#43/#67/#35				#33				#27				#29/#65			28歳以下の特打・特守以外				
	ランニング ・ ウェイト																			
	★ 治療は球場で済ませてからあがるようにして下さい ★																			
	<p>【備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ユニフォーム / ホーム ・ 【テスト生】ビート・バリーセ / ルーカス・アーバイン 11/4~13迄 																			