



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】

投 手																
A			B					C					E			
青 山	永 井	小 山	相 原	菊 池	則 本	横 山	古 川	戸 村	片 山	武 藤	上 園	濱 矢	松 井	西 宮	バリ ーセ	アー バイ ン
41	30	57	53	59	14	54	60	22	28	34	61	13	1	38		
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	アーリー															
10:35	グラウンド全員集合															
	W-UP															
11:05	CB															
11:35	投内ローテーション(3ヶ所)															
	A 【投内(メイン)⇒牽制(ライト)】							B 【牽制(ライト)⇒投内(メイン)】								
	#1/#14/#34/#41/#53/#57							#13/#22/#28/#54/#60/#59								
	サインプレー															
	#22/#34/#28/#13/#14 (他のメンバーは見学)															
	ローテーション															
	A			B					C							
	41	30	57	53	59	14	54	60	22	28	34	61	13	1	38	
	ピッチング			牽制(1R) / 準備					ランニング					コーチ 指示	コーチ 指示	
	ランニング			ピッチング					補強							
	補強			ランニング					Tee強化							
	Tee強化			補強												
	ランチ															
	個別練習															
	B組 ⇒ Tee強化															
	特守	#57/#41/#30/#61/#38						強化	#53/#54/#59/#50/#1/#13/#22/#28/#34							
	ランニング・ウエイト															
	★ 治療は球場で済ませてあがるようにして下さい ★															
	【備考】															
	<ul style="list-style-type: none"> ・ ユニフォーム / ホーム ・ 【テスト生】 ビート・バリールセ / ルーカス・アーバイン 11/4~13迄 															