



2014年 11月6日(木) 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	栢田	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		
8:20	国際ホテル宿泊のBP/BCはワゴン車にてアイビーまで送迎⇒バスにて球場入り																			
8:45	バス出発(全員)																			
9:15	アーリー																			
	BT【メイン】⇒ #29/#35 ※その他は各自																			
10:00	コーチMTG																			
10:35	グラウンド全員集合																			
	W-UP																			
11:05	CB ・ ベッパ																			
11:20	投内連係【3ヶ所】 ※外野手⇒コーチ指示																			
11:50	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>																			
12:05	ゲーム形式ノック																			
	A・B 8イニング																			
12:35	エンドラン ・ エンドランヒット ・ ランエンドバスター																			
	※順番等 当日ホワイトボードを確認して下さい。																			
13:05	アジリティー測定																			
13:20	ランチ																			
13:50	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 111/114)				Tee/強化				守備				守備			ブルペン				
	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				打撃(P 113/119)			Tee/強化				
	Tee/強化				守備				守備				走塁			打撃(P 113/119)				
15:00	個別練習																			
	■特 打				■特 守【内野】				■特 守【外野】				■特 守【捕手】			■特 走				
	■#33/#65/#66/#23				■#67/#8/#00/#43				#35				#37			28歳以下の特打・特守以外				
	ランニング ・ ウェイト																			
	<p>【備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム / ホーム</li> <li>【テスト生】ヒート・バリーセ / ルーカス・アーバイン 11/4~13迄</li> </ul>																			