



2014年 11月12日(水) 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	D				紅白戦組							
小山	青山	上園	永井	藤江	菊池	松井	古川	片山	アーバイン	バリーセ	レイ	ハウザー	濱矢	戸村	武藤	西宮	相原	横山	
57	41	61	30	藤江	59	1	60	28	アーバイン	バリーセ	レイ	ハウザー	13	22	34	38	53	54	
8:05	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																		
8:30	バス出発(全員)																		
9:00	アーリー																		
9:45	コーチMTG																		
10:00	グラウンド全員集合																		
	W-UP																		
	CB																		
10:45	投内連係(メイン) #1/#60/#59/#藤江 【他選手は投手ローテーションへ移行】																		
	ローテーション																		
A			B				C	D				紅白戦組							
57	41	61	30	藤江	59	1	60	28	アーバイン	バリーセ	レイ	ハウザー	13	22	34	38	53	54	
ピッチング			準備				ランニング	星 コン ディ ショ ニン グ 指 示				【紅白戦 開始13:15】 白)相原③ 濱矢③ 西宮① 紅)横山③ 戸村② 武藤② 各自シーズン中と同様の流れで準備する事! 勝利投手は有酸素系(Jog等)を入れる事 (特守以外)							
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 (7種目×1set)			補強 Tee強化(7種目×1set)																
ランチ																			
紅白戦決めたチームにベンチ入り																			
個別練習																			
特守	#1/#54/#13/#53/#38																		
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 ★																			
紅白戦予定投手																			
紅白戦(7イニング)			13日	バリーセ(3) アーバイン(3) 菊池(3) 古川(3) レイ(1) ハウザー(1) (待機メンバー #22/#34)															
			16日	ハウザー レイ 青山 上園 永井 松井 西宮 藤江															
【備考】																			
<ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム / ホーム 【テスト生】 ビート・バリーセ / ルーカス・アーバイン 11/ 4~13迄 【テスト生】 アレジャンドロ・セゴビア 11/ 8~16迄 【テスト生】 アガスティン・ムリーヨ 11/ 9~16迄 【テスト生】 ジム・ハウザー / ケニーレイ 11/10~16迄 																			