



2014年 11月17日(月) 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						
小山	片山	青山	梅津	永井	上園	武藤	菊池	相原	濱矢	松井	戸村	西宮	横山	古川	藤江	
57	28	41	梅津	30	61	34	59	53	13	1	22	38	54	60	藤江	
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)															
9:10	アーリー															
	コーチMTG															
10:35	グラウンド全員集合															
	W-UP															
11:25	CB															
	野手シートノック中に各自CBor牽制練習															
12:00	投内ローテーション(3ヶ所)															
	A【メイン⇒2RDP】					B【ライト⇒1Rカバー】					C【レフト⇒3Rバント処理】					
	#57/#13/#38/#53/#60					#41/#34/#30/#1/#54/藤江					#61/#22/#28/#59/梅津					
12:15	2死満塁or1・2塁 1塁後方牽制															
	3パターン															
	#1/#13/#53/#22/#54/#59															
	【参加者以外は見学】															
12:50	ローテーション															
	A		B			C					D					
	57	28	41	梅津	30	61	34	59	53	13	1	22	38	54	60	藤江
	ピッチング (牽制中)		ピッチング			準備					ランニング					
	牽制見学		ランニング			ピッチング					補強					
	ランニング		補強			ランニング										
	補強					補強										
	Tee強化 7種目×1set 各自時間は任せる(ランチ後OK)															
	ランチ															
	個別練習															
	特守	#59/#60/#54/#13/#28														
	ランニング・ウエイト															
	【備考】 ・ ユニフォーム / ホーム															