



2014年 11月18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 | | | | | |
| 小山 | 片山 | 青山 | 梅津 | 永井 | 藤江 | 戸村 | 武藤 | 相原 | 横山 | 濱矢 | 古川 | 上園 | 菊池 | 西宮 | 松井 | | |
| 57 | 28 | 41 | | 30 | | 22 | 34 | 53 | 54 | 13 | 60 | 61 | 59 | 38 | 1 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | コーチMTG | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:35 | グラウンド全員集合 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | W-UP | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:25 | 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⇒3RBント処理】 | | | | | | |
| 12:20 | #57/#13/#38/#53/#60 | | | | | #41/#34/#30/#1/#54/藤江 | | | | | #61/#22/#28/#59/梅津 | | | | | | |
| 12:20 | 投内連係 A組以外サブGでおこなう。速やかに移動する事！ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:20 | ローテーション | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A | | | | B | | | | | | | | C | | | | |
| | 57 | 28 | 41 | 139 | 30 | 98 | 22 | 34 | 53 | 54 | 13 | 60 | 61 | 59 | 38 | 1 | |
| | ピッチング | | | | 投内連係/準備 | | | | | | | | 投内連係 | | | | |
| | ランニング | | | | ピッチング | | | | | | | | ランニング | | | | |
| | 補強 | | | | ランニング | | | | | | | | 補強 | | | | |
| | 補強 | | | | 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 | 高村C/吉田C指示 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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】 ・ ユニフォーム / ホーム | | | | | | | | | | | | | | | | |