

2013年 2月1日(金) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ (久米島)

野 手																			
A				B				C					D						
聖澤	銀次	小斉	鉄平	マギー	藤田	松井	ジョーンズ	森山	阿部	島内	西田	仲沢	岡島	小関	嶋	伊志嶺			
23	33	43	46	3	6	7	25	0	9	35	55	68	27	29	37	48			
9:20	ホテル出発																		
9:45	全体写真撮影																		
10:00	W-up (ハースワーク含む)																		
11:10	キャッチボール～(A)																		
11:30	ゴロ捕 フルベン																		
	<8分×4ヶ所> ① #73(ショート) #7 #6 #3 #25 ② #80(サード) #33 #55 #9 ③ #89(セカンド) #35 #43 #68 ④ #76(外野) #23 #46 #0																		
12:10	ランチ (ローテセッティング)																		
12:30	ローテーション																		
	打撃/バンド				T打/トレーニング				守備					走塁					
	走塁				打撃/バンド				T打/トレーニング					守備					
	守備				走塁				打撃/バンド					T打/トレーニング					
	T打/トレーニング				守備				走塁					打撃/バンド					
	個別																		
	<特守> 内野 #9 #55 外野 #23毎日? 捕手 #27 #29 #37 #48 (ゴロ捕)								<メイン特打> #33 #35 #43 <室内メイン作戦> #0 #68										
	ウェイト/ストレッチ @ウェイトルーム																		
	治療																		
	夕食後、夜間練習																		
	#9 #27 #29 #35 #55 ※その他メンバーは各自																		

【備考】

- ・ユニフォーム/ホーム
- ・練習前、全体写真撮影