



2013年 2月2日(土) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【仲里野球場】

野 手																		
A			B			C			D			E			F			
高 須	ラ ラ	ポ ロ	栴 田	中 川	勸 野	牧 田	中 島	三 好	定 岡	神 保	榎 本	島 井	柿 澤	河 田	小 山	下 妻	北 川	
4	127	140	32	56	60	5	8	2	62	133	36	50	51	99	65	39	63	
8:00	アーリーワーク																	
	各 自														バッティング (メイン)	各自		
9:10	ホテルに戻り朝食																	
10:35	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む																	
10:45	セカンド W-UP ※全員																	
11:00	CB ・ ベンパー																	
11:20	4ヶ所ノック																	
順序	①⇒②⇒③⇒④					#4/#99/#65/#5/#8												
	②⇒③⇒④⇒①					#32/#140/#39/#127												
	③⇒④⇒①⇒②					#56/#62/#50/#51												
	④⇒①⇒②⇒③					#2/#60/#133/#36												
12:00	ローテーション(一組15分×5)																	
	A			B			C			D			E			F		
	4	127	140	32	56	60	5	8	2	62	133	36	50	51	99	65	39	
	メイン			Tee			守備			走塁			室内			フルベン/ コーチ指示		
	室内			メイン			Tee			守備			走塁					
	走塁			室内			メイン			Tee			守備					
	守備			走塁			室内			メイン			Tee					
	Tee			守備			走塁			室内			メイン					
13:15	軽 食																	
	★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★																	

袴田RC指示