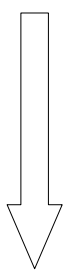




2013年2月4日(月) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ (久米島)

野 手																		
A			B			C			D			E			F			
聖澤	島内	鉄平	マギー	松井	ジョーンズ	藤田	阿部	銀次	森山	小育	榎本	牧田	西田	仲沢	岡島	小関	嶋	伊志嶺
23	35	46	3	7	25	6	9	33	0	43	36	5	55	68	27	29	37	48
9:20	ホテル出発																	
10:00	W-up																	
10:40	キャッチボール～(C)～ベツパー																	
11:00	投内～ランタン ※外野手はヘルメットとスパイク着用でランナー※																	
	シートノック																	
11:40	ローテーション(1ヶ所)																	
	打撃	T打		守備		走塁		ブルペン		ブルペン捕球 走塁 								
	ブルペン	打撃		T打		走塁		走塁										
	走塁	ブルペン		打撃		T打		走塁										
	走塁	コーチ指示		ブルペン		打撃		T打										
	守備			走塁		ブルペン		打撃					T打					
	T打			走塁		守備		守備					打撃					
	ランニング																	
	ランチ																	
	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																	
	無し																	

【備考】
 ・ユニフォーム/ホーム
 ・シフトレ-MTG 19:00 @イー7情報ラサ (選手のみ)