



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【仲里野球場】

野 手																	
A			B			C			D		E		F				
高	ラ	ポ	栞	勳	川	島	中	三	中	河	定	神	小	山	下	北	
須	ラ	ロ	田	野	口	井	川	好	島	田	岡	保	山	本	妻	川	
4	127	140	32	60	98	50	56	2	8	99	62	133	65	52	39	63	
8:00	アーリーワーク ※ジャージ可																
	各 自											バッティング(メイン) ※ユニフォーム					
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	ベースワーク																
11:15	CB ・ ベッパ																
11:30	シートノック																
11:50	ローテーション ※左カブM																
	A			B			C			D		E		F			
	4	127	140	32	60	98	50	56	2	8	99	62	133	65	52	39	
	BT (P #81)			Tee			守備			走塁		室内		コーチ指示			
	室内			BT (P #40) <small>BP (P #122)</small>			Tee			守備		走塁					
	走塁			室内			<small>BP (P #122)</small> BT (P #86)			Tee		守備					
	守備			走塁			室内			BT (P うめ)		Tee					
	Tee			守備			走塁			室内		BT (P #83)					
	ランチ																
	★ 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 ★																
	<b>【備考】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ユニフォーム/ホーム</li> <li>・ #5/#36 ホテル出発 9:00</li> <li>・ シフトブレ-MTG (監督、コーチ、選手) 19:00 @イーフ情報プラザ</li> </ul>																

葛田RC指示