




2013年2月6日(水) 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										
森山	阿部	島内	鉄平	松井	聖澤	西田	仲沢	マギー	ジョーンス	銀次	小斉	拵田	三好	岡島	小関	嶋	伊志嶺									
0	9	35	46	7	23	55	68	3	25	33	43	32	2	27	29	37	48									
9:20																早出打撃 ホテル発8:20										
ホテル出発																										
10:00																										
W-up (ベースランニング含む)																										
11:00																										
キャッチボール																										
11:20																										
バントソフト/牽制																										
シートノック																										
12:00																										
アジリティー														ブルペン コーチ指示 												
12:20																										
ランチ (ローテ準備)																										
12:40																										
ローテーション																										
打撃 (#21/#14)				T打				ブルペン				走塁														
走塁				打撃 (#58/#28)				T打				守備														
守備				走塁				打撃				T打				走塁										
T打				守備				走塁				打撃														
個別																										
<特守>									<メイン特打>																	
内野			#2 #3 #9			外野			コーチ指示			捕手			#48			#27 #37 #33 #55 #23			<室内メイン作戦>			<室内マシン>		
									#35 #29 #27 #33 #55																	
ランニング @サブ																										
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