



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【仲里野球場】

野 手																
A			B			C			D		F			小山Day		
高須	中川	ポロ	牧田	中島	定岡	榎本	島井	川口	北川	河田	小山	山本	下妻	神保	ララ	
4	56	140	5	8	62	36	50	98	63	99	65	52	39	133	127	
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															■集合 10:50 ■W-up 11:00 ※ジャージ可 ※ランチは球場
10:20	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む															
10:30	セカンド W-UP ※全員															
10:45	CB ・ ペツパー															
11:00	投内連係 ※外野手はコーチ指示															
	メイン								サブ(レフト側)【牽制】							
11:30	バントシフト ※外野手はバント及び走者															
12:30	ランチ															
13:00	ローテーション ※右カーブM															
	A			B			C			D		F				
	4	56	140	5	8	62	36	50	98	63	99	65	52	39		
	BT (P #81)			Tee			守備			走塁		ブルペン / コーチ指示				
	走塁			BT (P)			Tee			守備						
	守備			走塁			BT (P #54)		BT (P 石川)	Tee						
	Tee			守備			走塁			BT (P 石川)						
	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 ★															
14:50	個別練習															
	※特守、特打以外の選手は、打撃のノルマを消化する事！！															
	■特守 (捕) #39/#52/#65 ■特守 (内) #140 ■特守 (外) #36/#62						■特打 #60/#56 ■特打 #98									
	【備考】															
	<ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ホーム #2/#32 ホテル出発 9:00 球場演出用写真撮影 @イーブビーチホテル内バー (練習後~19:00迄) 															