



2013年 2月7日(木) 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	牧田	中島	定岡	榎本	川口	神保	三好	勸野	北川	小山	山本	島井	下妻	河田		
4	127	140	5	8	62	36	98	133	2	60	63	65	52	50	39	99		
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														コーチ指示		新人観光PR ホテルにてランチ ホテル出発 12:00 コーチ指示	
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	投内ローテーション ※外野手はコーチ指示																	
	メイン								サブ(レフト側)【牽制】									
11:30	ランダウンプレー																	
11:50	シートノック ※内野から																	
12:10	ケース打撃																	
13:00	ランチ																	
13:30	BTローテーション ※左カーブM																	
	A			B			C			D								
	4	127	140	5	8	62	36	98	133	2	60	63						
	BT (P #81)			Tee			守備			走塁			ブルペン(ランチ/コーチ指示)					
	走塁			BT (P #45)		BT (P #38)	Tee			守備								
	守備			走塁			BT (P #38)	BT (P #83)		Tee								
	Tee			守備			走塁			BT (P #86)								
	★ 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 ★																	
15:00	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) #52 ■特守 (内) #2/#56 ■特守 (外) #5/#8						■特打 #36/#65 ■特打 #127/#140											
	【備考】 <ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ホーム 審判練習参加(仲里) 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) 新人観光PR 出発12:00 																	