



2013年2月8日(金) 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		
松井	聖澤	阿部	西田	マギー	島内	ジョーンズ	小斉	森山	鉄平	銀次	仲沢	栢田	嶋	伊志嶺	岡島	小関	
7	23	9	55	3	35	25	43	0	46	33	68	32	37	48	27	29	
9:20															早出打撃 ホテル発8:20		
ホテル出発																	
10:00 W-up																	
10:30 キャッチホール																	
10:50 総合ノック																	
<p>A:先守備 ※3インング交代※ B:先走者</p> <p>#23/#98 #36/#133</p> <p>#46/#62 #35 #0 #5</p> <p>#7/#2 #9 #55 #68</p> <p>#3 #43 #33 #32</p> <p>#27/#37 #29/#48</p> <p>#25はコーチ指示</p>																	
シートノック ※終了後、#2/#5/#36/#62/#98/#133は仲里移動※																	
11:45 アジリティー												フルベン コーチ指示 ↓					
12:00 ランチ (ローテ準備)																	
12:20 ローテーション																	
打撃/バント (#26)	T打/トレーニング			守備		走塁											
走塁	打撃			T打/トレーニング		守備											
守備	走塁			打撃		T打/トレーニング				走塁							
T打/トレーニング	守備			走塁		打撃											
個別																	
<特守>								<メイン特打>									
内野 #55 #68				外野 コーチ指示				捕手 #27				#29 #48 #0 #35			#23 #46 #29 #48 #0 #35		
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																	
19:15 夜間練習																	
#9 #27 #29 #35 #55 ※その他メンバーは各自																	

【備考】

- ・ユニフォーム/ホーム
- ・球場演出撮影(8日・9日で全員撮影)