

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【仲里野球場】

| 投手 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|----|----|-------|-------|----|--------------|----|-----|------------|----|----|-----|-----|--------|-----|----|
| A | | | | | B | | | | C | | | | | D | | | |
| 藤原 | 武藤 | 土屋 | 井上 | 加藤(貴) | 美馬 | 大塚 | 加藤(大) | 上園 | 森 | 橋本 | 斎藤 | 川井 | 宮川 | 木村 | 井坂 | 長谷部 | |
| 15 | 34 | 40 | 49 | 122 | 31 | 47 | 54 | 61 | 16 | 38 | 44 | 45 | 121 | 134 | 103 | 20 | |
| 8:00 | アーリーワーク | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:10 | ホテルに戻り朝食 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | CB | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 投内連係/バント練習 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A | | | | B | | | | | ローテーションで行う | | | | | | | |
| | 47 | 45 | 54 | 121 | 15 | 34 | 40 | 49 | 122 | | | | | | | | |
| | 投内 | | | | バント | | | | | 投内連係⇒メインG | | | | | | | |
| | バント | | | | 投内 | | | | | バント練習⇒室内 | | | | | | | |
| | 他選手はローテーション(強化)メニューへ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | ～ローテーション～ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A | | | | B | | | | | C | | | | | D | | |
| | 15 | 34 | 40 | 49 | 122 | 31 | 47 | 54 | 61 | 16 | 38 | 44 | 45 | 121 | 134 | 103 | 20 |
| | 準備 | | | | ブルペン | | | | | 強化 | | | | | 蒔田RC指示 | | |
| | 紅白戦(13:30開始予定) | | | | 強化 | | | | | | | | | | | | |
| | ランニング | | | | ランニング | | | | | ランニング | | | | | | | |
| | 強化 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ランチ【時間は各自に任せる】 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | WT | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 治療 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 個別練習【ランチ後】 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | #16/#47/#121/#122/#134 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 紅白戦(各2イニング) | | | | 紅 | | #40 #49 #122 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 白 | | #15 #34 #122 | | | | | | | | | | |
| | ★ 練習後必ずコンディショニング経由で上がるようにして下さい ★ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 【備考】 ・ ユニフォーム/ホーム | | | | | | | | | | | | | | | | |