



2013年 2月9日(土) 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

野 手																			
A			B			C			D			紅白戦メンバー							
ラ	ポ	高	勸	北	神	中	榎	島	小	山	下	牧	定	川	三	中	河	藤	
ラ	ロ	須	野	川	保	島	本	井	山	本	妻	田	岡	口	好	川	田	田	
127	140	4	60	63	133	8	36	50	65	52	39	5	62	98	2	56	99	6	
8:00	アーリーワーク【雨天時エア-DにてW-up】※ホワイトボードに記載致します																	藤田RC指示 ホテルで静養(ホテルにてランチ)	
	各 自 ※ジャージ可									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																		
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											ホテル出発 11:00 ※ユニフォームは両方持参する事							
10:30	セカンド W-UP ※全員(ユニフォームはホーム用)																		
10:45	CB・ベッパ																		
11:00	投内ローテーション ※外野手はコーチ指示											各自にてセカンドW-up  シートノック 12:00							
	メインのみ																		
11:30	シートノック																		
11:45	BTローテーション ※左カーブ																		
	A			B			C			D									
	127	140	4	60	63	133	8	36	50	65	52	39							
	BT (P )			Tee			守備			ブルペン/コーチ指示									
	守備			BT (P )			Tee												
	Tee			守備			BT (P )												
12:45	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 ★																		
13:15	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/#65 ■特守 (内) #140 ■特守 (外) #50									■特打 #52/#60/#133 ■特走 #8/#36/#127(坂道)									
	<b>【備考】</b> ・ ユニフォーム/ホーム ・ 藤田ホテル出発 12:30 @ホテルD																		