



2013年2月11日(月) 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			
牧田	西田	三好	小斉	マギー	ジョーンズ	松井	聖澤	銀次	阿部	鉄平	島内	枘田	榎本	仲沢	森山	岡島	小関	嶋	伊志嶺		
5	55	2	43	3	25	7	23	33	9	46	35	32	36	68	0	27	29	37	48		
9:20																		早出打撃 ホテル発8:20			
ホテル出発																					
10:00																					
W-up																					
10:30																					
キャッチボール~(C)																					
10:50																					
総合ノック																					
A:先守備										B:先走者											
11:30																					
アジリティー																		フルベン コーチ指示 ↓			
11:50																					
ランチ (ローテ準備)																					
12:10																					
ローテーション																					
打撃/バント (#15⇒#34)				T打/トレーニング				守備					走塁								
走塁				打撃/バント (#40⇒#54)				T打/トレーニング					守備								
守備				走塁				打撃/バント (#49)					T打/トレーニング							走塁	
T打/トレーニング				守備				走塁					打撃/バント								
個別																					
<特守> 内野 #33 外野 #23 #35 捕手 #27 #29										<メイン特打> #2 #7 #55 #5 ※BP:梅さん他 <室内メイン作戦> #9 #68 <室内マシ> #2 #55 #5											
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