



2013年 2月12日(火) 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		F		
河田	ララ	ポロ	中川	勸野	北川	中島	川口	神保	定岡	小山	下妻	藤田
99	127	140	56	60	63	8	98	133	62	65	39	6
8:00	アーリーワーク【豪雨の時のみエアードにてW-up】※ホワイトボードに記載致します											
	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											
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 メインのみ(グラウンドコンディション不良時外野芝にて行います)											
11:30	シートノック / ケースノック(ランナー付) ※守備位置はコーチ指示											
12:10	ランチ											
12:40	BTローテーション ※右カーブ											
	A		B			C		D				
	4	127	140	56	60	63	8	62	98	133		
	BT (P #81)		Tee			守備		走塁				
	走塁		BT (P #122)		BT (P #121)	Tee		守備				
	守備		走塁			BT (P #83)		Tee				
	Tee		守備			走塁		BT (P 石川)				
	★ 練習後必ずコンディショニング経路であるようにして下さい ★											
14:00	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) #39 ■特守 (内) #60/#140 ■特守 (外) #8/#62					■特打 #56/#127						
	【備考】 ・ ユニフォーム/ホーム ・ 選手会MTG @イーフ情報プラザ(選手のみ) ※雨天時18:20より送迎 ・ #4/#36/#52/#50 ホテル出発 9:00 ※ユニフォームは両方持参											

蒔田RC指示

ブルペン(ラン/コーチ指示)