



2013年2月14日(木) 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					
マギー	ジョーンス	鉄平	拵田	銀次	三好	森山	岡島	島内	小斉	牧田	嶋	山本	西田	阿部	小関	榎本	伊志嶺	島井	仲沢	
3	25	46	32	33	2	0	27	35	43	5	37	52	55	9	29	36	48	50	68	
9:20	ホテル出発																			
10:00	W-up																			
10:30	キャッチボール																			
10:45	内外野中間飛球																			
11:15	シートノック																			
	ワンハウンドスタート〜スチール (#115/#112)																			
11:45	ランチ																			
12:10	ローテーション																			
	マウンド:#69(10分)⇒#40(20分)⇒#49(20分) 1塁側:#119(20分)⇒#114(10分)⇒#113(20分)									マウンド:#15(20分)⇒#34(20分)⇒#121(10分) 1塁側:#117(20分)⇒#118(20分)⇒#111(10分)										
	打撃/バント				T打 ロングT 5分×1ヶ所 通常T 5分×4ヶ所					室内打撃 2人1組 10分×5ヶ所										
	T打 ロングT 5分×1ヶ所 通常T 5分×4ヶ所				打撃/バント															
	メイン球場 ⇄ 室内																			
	室内打撃 2人1組 10分×5ヶ所				打撃/バント					T打 ロングT 5分×1ヶ所 通常T 5分×4ヶ所										
					T打 ロングT 5分×1ヶ所 通常T 5分×4ヶ所					打撃/バント										
	ランニング																			
14:00	手締め																			
	治療																			
	【備考】 ・ユニフォーム/ホーム																			