



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【仲里野球場】

野 手													
A			B			C			D		F		
高須	ララ	ポロ	中川	勸野	河田	中島	定岡	川口	神保	北川	小山	下妻	藤田
4	127	140	56	60	99	8	62	98	133	63	65	39	6
8:00	アーリーワーク【豪雨の時のみエアーD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 ・ ベツパー												
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) <div style="text-align: center;"> </div>												
11:15	シートノック ※守備位置はコーチ指示												
11:30	ケースノック ※守備位置はコーチ指示												
11:50	ケースBTローテーション ※順番はコーチ指示												
12:30	ランチ												
13:00	BTローテーション ※右カーブ												
	A			B			C			D			
	4	127	140	56	60	99	8	62	98	133	63		
	BT (P #81)			Tee / バント			守備			走塁		ブルペン/コーチ指示 (ランチも含む)	
	走塁			BT (P #122)		BT(P #83)	Tee / バント			守備			
	守備			走塁			BT (P #83)		BT(P)	Tee / バント			
	Tee / バント			守備			走塁			BT (P)			
	★ 練習後必ずコンディショニング経由であがるようにして下さい ★												
14:30	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 (補) #39/#65					■特打 #8/#62							
	■特守 (内) #60/#140												
	■特守 (外) #133												
	【備考】												
	<ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ホーム #36/#52/#50/#15/#34/#40/#49/#121 ホテル出発 9:00 次回小山Day 15日 												

藤田RC指示