



2013年 2月16日(土) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【久米島野球場】

野 手															
A			B			C			D			F			
高須	ララ	ポロ	中川	勸野	河田	中島	神保	川口	定岡	柿澤	北川	小山	小関	下妻	藤田
4	127	140	56	60	99	8	133	98	62	51	63	65	29	39	6
7:20	ホテル出発(大型バス1台) ※#6は8:30出発(ワゴン)														
8:00	軽食有(球場)														
	アーリーワーク														
8:30	各自 ※ジャージ可												バッティング[メイン] ※ユニフォーム		
	球場にて朝食 ※ホテルには戻りませんので注意して下さい。														
10:00	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む														
10:10	セカンド W-UP ※全員(ユニフォームはホーム用)														
10:25	CB・ベツパー														
10:40	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)														
11:00	シートノック ※守備位置はコーチ指示														
11:15	ワンバウンドの反応(走塁)														
11:40	BTローテーション ※左カーブ												ブルペン/コーチ指示 (ランベンチも含む)		
	A		B		C		D								
	BT(P #31)		BT(P #81)		Tee		守備		走塁						
	走塁		BT(P #81)		Tee		守備		Tee						
	守備		走塁		BT(P #122)		BT(P 石川)		Tee						
Tee		守備		走塁		BT(P 石川)									
13:00	ランチ														
13:30	シートバッティング ※順番等コーチ指示														
★ 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 ★															
帰りの送迎は14:00から30分おきに送迎いたします															
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 (捕)#29/ #39 ■特守 (内)#127/#140 ■特守 (外)#62					■特打 #56/#98										
【備考】 <ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ピジター #6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食は球場にて) 次回小山Day 20日 															

蒔田RC指示