



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】

投手																		
FBP		A		B						C					D			
美馬	加藤(貴)	上園	藤原	土屋	井上	武藤	宮川	森	大塚	斎藤	川井	金刃	橋本	木村	井坂	長谷部		
31	122	61	15	40	49	34	121	16	47	44	45	26	38	134	103	20		
7:20	ホテル出発(大型バス1台) ※#26/#38/#44/#45は8:30出発(ワゴン)																	
	軽食有(球場)																	
8:00	アーリーワーク																	
8:30	朝食																	
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																	
10:25	CB																	
10:40	投内連係/バント練習/ゴロ補																	
	A		B				C					D						
	15	16	47	49	34	40	121	122	26	31	38	44	45	61	134	103	20	
	投内(シフトサイン含む)			バント				ゴロ補(メインGサイド)					蒔田RC指示					
	バント			投内(シフトサイン含む)														
11:05	サブG移動																	
	バントシフト(サインプレー確認)																	
	#103/#20以外の選手																	
11:40	~ローテーション~																	
	FBP		A		B						C					D		
	31	122	61	15	40	49	34	121	16	47	44	45	26	38	134	103	20	
	準備		ブルペン		準備(強化)						強化					蒔田RC指示		
	FBP		強化		ブルペン						ランニング							
	強化		ランニング		ランニング						個別メニュー							
	ランニング		ランニング		ランニング						遠投							
	ランチ【時間は各自に任せる】																	
	WT																	
	治療																	
	帰りの送迎は14:00から30分おきに送迎いたします																	
	個別練習【ランチ後】																	
	#16/#47/#121#/#122/#134																	
	FBP		16日		#31 美馬⇒A組(BT開始11:40) #122 加藤⇒C組(BT開始30分後)													
			17日		#44 斎藤													
	紅白戦		17日		#15/#34/#40/#49/#122													
	一ヶ所		18日		#121 宮川													
	★ 練習後必ずコンディショニング経由で帰るようにして下さい ★																	
	【備考】																	
	<ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ビジター #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 																	