



2013年 2月18日(月) 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	河田	ララ	中川	勸野	北川	中島	定岡	川口	神保	柿澤	小山	小関	下妻	藤田	ポロ	
		4	99	127	56	60	63	8	62	98	133	51	65	29	39	6	140	
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																	
10:25	CB ・ ベッパ-																	
10:40	投内ローテーション (守備位置はコーチ指示) ※外野手はコーチ指示																	
10:55	シートノック (守備位置はコーチ指示) ※#62/#133⇒外野ノック終了後、内野ノック参加																	
11:10	中間飛球 (守備位置はコーチ指示)																	
11:20	ケースノック (守備位置はコーチ指示) ※守備メイン																	
11:50	BTローテーション ※左カーブ																	
	A				B				C				D				ブルペン/コーチ指示 (ランチも含む)	藤田RC指示
	BT (P)				Tee				守備				走塁					
	走塁				BT (P)				Tee				守備					
	守備				走塁				BT (P)				Tee					
Tee				守備				走塁				BT (P)						
13:00	ランチ																	
13:30	シート打撃 (P#31/#121)																	
★ 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 ★																		
帰りの送迎は14:00から30分おきを送迎いたします																		
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						■特打 #62/#65												
■特守 (内) #127																		
■特守 (外) #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) #140はトレーナー指示 次回小山Day 20日 																		

トレーナー指示