



2013年 2月19日(火) 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	下妻	藤田	ポロ	
4	99	127	56	60	63	8	62	98	133	51	65	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)												受診		
	アーリーワーク														
	各自 ※ジャージ可										バットイング[メイン] ※ユニフォーム				
8:30	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														
11:00	重盗防止(外野手はランナー)														
11:20	シートノック(守備位置はコーチ指示) ※#62/#133/#8⇒外野ノック終了後、内野ノック参加														
11:35	ケースBTローテーション(打順はコーチ指示)														
12:10	ランチ														
12:40	BTローテーション ※右カブ														
	A	B	C	D	ブルペンチ/コーチ指示 (ランペンチも含む)										
	BT(P#81)	Tee	守備	走塁											
	走塁	BT(P後関)	Tee	守備											
	守備	走塁	BT(P#83)	Tee											
Tee	守備	走塁	BT(P石川)												
★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★															
帰りの送迎は14:00から30分おきを送迎いたします															
14:00	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)#39					■特打 #8/#60					■特守 (内/外)#133				
【備考】															
<ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム/ビジター</li> <li>#6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食は球場にて)</li> <li>#140/上岡S⇒ホテルで朝食⇒ホテル出発 7:45 / 久米島8:35⇒那覇9:10 / 那覇18:15⇒久米島18:50</li> <li>#29⇒ホテルで朝食⇒ホテル出発 10:50 / 久米島11:15⇒那覇11:50(休日移動)</li> <li>#9/#27⇒那覇12:15⇒久米島12:50 ⇒ホテルでランチ(休日移動)</li> <li>#26/蒔田RC⇒ホテル出発 18:30 / 久米島19:10⇒那覇19:45 /メルキュールホテル沖縄那覇泊</li> <li>次回小山Day 20日 @仲里</li> </ul>															