



2013年 2月21日(木) 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	岡島	阿部	ポロ	藤田															
		4	99	127	56	60	63	8	62	98	133	51	65	39	27	9	140	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																																
	各自 ※ジャージ可												バッティング【メイン】 ※ユニフォーム		各自 ※ジャージ可																		
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																	RC指示/コーチ指示															
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	サインプレー																																
11:20	シートノック (守備位置はコーチ指示) ※#62/#133/#8⇒内・外野両方																																
11:30	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 ※左カーブ																																
	A			B			C			D		ブルペン(ランランチも含む) / コーチ指示																					
	BT (P#81)			Tee			守備			走塁																							
	走塁			BT (P #61)		BT (P #83)	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分おきに送迎いたします																																	
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!!																																	
<table border="0"> <tr> <td>■特守</td> <td>(捕)</td> <td>#39</td> <td>■特打</td> <td>#98/#133</td> </tr> <tr> <td>■特守</td> <td>(内)</td> <td>#127</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>■特守</td> <td>(外)</td> <td>#51</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																			■特守	(捕)	#39	■特打	#98/#133	■特守	(内)	#127			■特守	(外)	#51		
■特守	(捕)	#39	■特打	#98/#133																													
■特守	(内)	#127																															
■特守	(外)	#51																															
<p>【備考】</p> <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 25日 @仲里 																																	