



2013年 2月23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	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8:00出発(ワゴン)															
	軽食有(球場)															
8:00	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															
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	シートノック															
11:10	ランダウンプレー (野手のみ)															
11:30	BTローテーション ※左カブ															
	A		B		C		D									
	BT (P #81)		Tee		守備		走塁		ブルペンチ/コーチ指示 (ランペンチも含む)							
	走塁		BT (P #86)		Tee		守備									
	守備		走塁		BT (P #83)		Tee									
	Tee		守備		走塁		BT (P 石川)									
12:40	ランチ															
13:10	シートBT ※順番等はコーチ指示 (P: #44/ #61)															
14:00	走塁練習 (スクイズ/ツーラン/偽装スクイズ)															
	★ 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															
14:40	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 #51/ #56											
	■特守 (内) #60															
	■特守 (外) #98/ #133															
	【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 8:00(朝食は球場にて) 本日の夕食 BBQ 中学生野球教室(リハビリ選手以外全員) 24日 14:00~ @久米島球場 次回小山Day 25日 @仲里 															

蒔田RC指示 / コーチ指示

蒔田RC指示

コーチ指示