



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】

## 投 手

投 手																	
A			B											C			
斎藤	上園	宮川	川井	橋本	金刃	藤原	土屋	井上	美馬	武藤	加藤(貴)	木村	森	大塚	井坂	長谷部	
44	61	121	45	38	26	15	40	49	31	34	122	134	16	47	103	20	
7:20	ホテル出発(大型バス1台) ※#26/#38/#44/#45は8:00出発(ワゴン)																
8:00	アーリーワーク																
	球場にて朝食 ※ホテルには戻りませんのでご注意下さい																
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																
10:40	投内連絡/ゴロ補																
	A			B											C		
	15	16	40	47	122	44	45	38	26	61	49	61	31	34	121	103	20
	投内					ゴロ補(3塁側サイド)										蒔田RC指示	
	サブG移動																
11:00	～ローテーション～																
	A			B											C		
	44	61	121	45	38	26	15	40	49	31	34	122	134	16	47	103	20
	ランニング 強化 ランチ 順番は各自に任す!			強化											蒔田RC指示		
				ランニング													
	準備			遠投													
	シート打撃(13:10予定)			ランチ													
	WT																
	治療																
	個別練習【ランチ後】																
	#16/#47/#121/#122/#134																
《登板予定》																	
	24日		FBP				#16 #47										
★ 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 ★																	
<p>【備考】</p> <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 8:00(朝食は球場にて)</li> <li>・ 本日の夕食 BBQ</li> <li>・ 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</li> <li>・ 次回小山Day 25日 @仲里</li> </ul>																	