



2013年 2月24日(日) 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	中島	定岡	川口	神保	北川	柿澤	小山	下妻	岡島	阿部	ポロ	藤田			
4	99	127	56	60	8	62	98	133	63	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ない選手も含む																		
10:10	セカンド W-UP																		
10:25	CB・ベツパー																		
10:40	投内ローテーション(守備位置はコーチ指示) ※外野手もコーチ指示																		
11:00	シートノック																		
11:15	ゲーム形式ノック																		
12:00	BTローテーション ※右カープ										ブルペンチ/コーチ指示		コーチ指示		蔦田RC指示			蔦田RC指示 / コーチ指示	
	A		B		C		D												
	BT(P )		Tee		守備		走塁												
	走塁		BT(P #16)	BT(P #47)	Tee		守備												
	守備		走塁		BT(P #47)	BT(P )		Tee											
	Tee		守備		走塁		BT(P )												
12:40	ランチ																		
	★ 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 ★																		
13:50	1塁側ベンチ集合(ユニフォーム着用)																		
14:00	野球教室																		
	<b>【備考】</b> <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>中学生対象野球教室(#20/#26/#34/#103/#6/#9/#27/#140以外全員) 14:00~ @久米島球場</li> <li>次回小山Day 25日 @仲里</li> </ul>																		