



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】

投 手

FBP		A			B										C		
森	大塚	藤原	井上	加藤(貴)	斎藤	川井	橋本	金刃	上園	土屋	美馬	武藤	宮川	木村	井坂	長谷部	
16	47	15	49	122	44	45	38	26	61	40	31	34	121	134	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	投内連係/ゴロ補																
	A				B			C							D		
	15	40	49	122	16	47	122	44	45	38	26	61	31	34	134	103	20
	投内				バント(一塁側サイド)			ゴロ補(3塁側サイド)							蒔田RC指示		
	バント(一塁側サイド)				投内												
	サブG移動																
11:10	～ローテーション～																
	A		B			C							C				
	16	47	15	49	122	44	45	38	26	61	40	31	34	121	134	103	20
	ランニング強化		ブルペン			強化							蒔田RC指示				
	準備		ランニング			ランニング											
	FBP(12:12)	FBP(12:20)	強化			ブルペン		遠投							平地投げ		
	ランチ																
	WT																
	★ 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 ★																
	1塁側ベンチ集合(ユニフォーム着用) ※#20/#26/#34/#103以外全員参加																
	野球教室																
	ホテルにて治療																
	《紅白戦予定日》																
	26日 28日																

【備考】

- ・ 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)
- ・ 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
- ・ 次回小山Day 25日 @仲里