



2013年 2月26日 (火) 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	中島	川口	北川	柿澤	定岡	神保	中川	勳野	小山	下妻	岡島	ポロ	阿部	藤田	
4	99	127	8	98	63	51	62	133	56	60	65	39	27	140	9	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							
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) ※外野手もコーチ指示																
11:00	※ビジター練習時のBT ※順番はバッティングコーチより										フルベン/コーチ指示 (ランチも含む)						
12:00	ランチ																
12:35	シートノック																
13:00	紅白戦【4イニング】																
	白 (後攻) ※ホームユニフォーム				守備	打順	守備	紅 (先攻) ※ビジターユニホーム									
	#98				(8)	1	(6)	#56									
	#133				(9)	2	(2)	#65									
	#4				(4)	3	(9)	#63									
	#62				(6)	4	(7)	#8									
	#127				(3)	5	(4)	#60									
	#39				(2)	6	( )	#87									
	#51				(7)	7	(3)	#99									
	※ユニホームは全員両方持参する事																
	★ 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																
15:00	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!!																
	■特守 (捕) #39				■特打 #51/#60												
	■特守 (内) #127																
	■特守 (外) #62/#63																
	★ 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 ★																
	【備考】																
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム/ ホーム</li> <li>#6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食はホテルにて)</li> <li>#47⇒12:50球場出発 (ホテルDにてシャワー)</li> <li>荷物だし 28日・3/1・2 ※詳細はホワイトボード確認</li> <li>次回小山 Day 3/2日 @仲里</li> </ul>																

蒔田RC指示 / コーチ指示

蒔田RC指示

コーチ指示