



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】

投手																	
A	B			C					D					E			
大塚	藤原	土屋	加藤(貴)	上園	美馬	宮川	木村	森	斎藤	川井	橋本	金刃	井上	武藤	井坂	長谷部	
47	15	40	122	61	31	121	134	16	44	45	38	26	49	34	103	20	
7:20	ホテル出発(大型バス1台) ※#26/#38/#44/#45は8:30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ください																
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	サブG移動				投内関係/ゴロ補												
	A	B			A				B					E			
	47	15	40	122	16	31	49	121	44	45	38	26	34	61	134	103	20
11:00	ブルペン	ランニング/強化/ランチ			投内				サブG移動								蒔田RC指示
	ランニング				サブG移動				投内(サブG)								
	体幹	(シーズン中の動き)			～ローテーション～												
	ランチ				C				D								
				61	31	121	134	16	44	45	38	26	49	34			
	紅白戦 【13:00開始】 #15(3回) #40(3回) #121(2回)			ブルペン				強化									
				強化				ランニング									
				ランニング				ランチ									
				紅白戦チャート													
	WT																
	治療																
	個別練習【ランチ後】																
	#16/#121/#122/#134																
	《登板予定》																
28日	紅白戦			#31/#44/#49/#61/#121													
★ 練習後必ずコンディショニング経路であるようにして下さい ★																	
【備考】 <ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ ホーム #6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食はホテルにて) #47⇒12:50球場出発 (ホテルDにてシャワー) 荷物だし 28日・3/1・2 ※詳細はホワイトボード確認 次回小山Day 3/2日 @仲里 																	