



2013年 2月28日(木) 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													
高須	ララ	河田	中島	定岡	川口	神保	中川	勸野	北川	ポロ	小山	岡島	藤田
4	127	99	8	62	98	133	56	60	63	140	65	27	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												
8:30	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												
10:30	CB ・ ベツパー												
10:45	ビジター時のBT練習 ※1ヵ所												
11:55	シートノック												
12:05	ランチ												
12:35	紅白戦【5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	(5)	#56							
		#63	(9)	2	(2)	#65							
		#4	(4)	3	(4)	#60							
		#62	(6)	4	(外)	#8							
		#27	(2)	5	(3)	#99							
		#127	(3)	6	(6)	#140							
		#133	(7)	7	(7)	#87							
	※ユニホームは全員両方持参する事												
	罰ゲーム(球場⇒ホテル間をランニング(負けチーム10/勝ちチーム0/引分全員10))												
	※打撃のノルマを消化する事!!												
	★ 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 ★												
	【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>#9/#39/蒔田RC ホテル出発 8:35(朝食はホテルにて)</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>												

RC / コーチ指示