



2013年 3月1日(金) 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			E		
高須	河田	ララ	定岡	中川	勸野	ボロ	川口	神保	北川	小山	岡島	藤田
4	99	127	62	56	60	140	98	133	63	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)											RC指示
	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		
	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											
10:50	サインプレー											
11:05	スチール練習											
11:20	シートノック											
11:30	ケースBT											
12:10	ランチ						ブルペン/コーチ指示 (ランチも含む)					
12:40	BTローテーション ※左カーブ											
	A	B	C	D								
	BT (P #81)	Tee	守備	走塁								
	走塁	BT (P #45)	Tee	守備								
	守備	走塁	BT (P 石川)	Tee								
	Tee	守備	走塁	BT (P #83)								
★ 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 ★												
個別練習												
※打撃のノルマを消化する事!!												
希望制(内野守備限定)												
★ 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"> 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) #8 ホテル出発 7:50 (ホテルにて朝食) 上原寮長、渡辺D 離島 球場出発 10:40(ホテルにて朝食) 荷物だし 3/1・2 ※詳細はホワイトボード確認 3/2 全員ホームフォーム 朝食6:45~ /ランチ 10:30~ /ホテル出発 12:30 												