



2018年 11月10日(土) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【マスカット】 16名

野 手

A			B			C			D			E			F
岡島	銀次	島井	オコエ	岩見	八百板	山崎	村林	山田	西巻	松本	中村	山下	足立	堀内	内田
4	33	0	9	13	57	34	66	127	67	133	134	29	44	65	36

9:15 コーチMTG @コーチ室

9:30 集合 / W-up @メイン

アジリティー

BTローテーション

A			B			C			D			E			F
4	33	0	9	13	57	34	66	127	67	133	134	29	44	65	36
打撃(P: #115/Mストレート)			Tee			体幹			守			走塁			コンディショニング指示
走塁			打撃(P: #119/Mストレート)			Tee			体幹			守			
守			走塁			打撃(P: #113/Mストレート)			Tee			体幹			
体幹			守			走塁			打撃(P: #114/Mストレート)			Tee			
Tee			体幹			守			走塁			打撃(P: #117/Mストレート)			

ランチ

※ランチ時間 ケースBT #0 (室内)

BTローテーション

メインG組									サブG組						F
4	33	0	9	13	57	34	66	127	67	133	134	29	44	65	36
Tee									ロングTEE ショートゲーム						コンディショニング指示
逆TEE															
Mストレート															
フリーバッティング															

■メインG組⇄サブG組 入れ替え

個別練習

■特打	■特守(内野)	■特守(外野)	■特守(捕手)	■特WT
各自				#0/#9/#13/#34/#65/#67