



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月2日(木) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【久米島球場】 21名

野 手																					
A					B					C					D						
岡島	島内	銀次	茂木	阿部	松井	ワイラー	アマダー	今江	栞田	福田	田中	オコエ	中川	西田	三好	細川	嶋	伊志嶺	足立	島井	
4	35	33	5	00	7	40	49	8	32	24	25	9	56	55	57	68	37	48	44	005	
球場到着後、個人写真撮影 @球場																					
8:10	早出コーチ車出発(ワゴン車1台) ※梅津																				
8:10	早出組出発(バス2台)																				
8:50	早出作戦 8:45~9:15(室内) ■#56.#55.#005																				
8:50	早出以外コーチ出発(ワゴン車)																				
8:50	本隊出発(マイクロバス1台)																				
9:20	コーチMTG @久米島球場コーチ室																				
9:30	グラウンド集合																				
9:40	W-up																				
10:20	着替え・CB・ベッパ																				
10:50	内・外野ノック																				
	組	メンバー								守備位置											
	A	■#5/#55/#8/#32																			
	B	■#00/#57/#56/#33																			
	C	■#40/#49/#68/#37/#44/#48																			
	外野手	■#4/#7/#9/#24/#25/#35/#005																			
11:30	アジリティー測定																				
11:45	ランチ																				
12:30	BTローテーション【3分×2回】																				
	A					B					C					D					
	4	35	33	5	00	7	40	49	8	32	24	25	9	56	55	57	68	37	48	44	005
	打撃 (P 113/118)	体幹・Tee				体幹				守備				走塁				コーチ指示			
	バント	打撃 (P 113/118)				Tee				体幹				守備							
	走塁	バント				打撃 (P 115/119)				Tee				体幹				コーチ指示			
	守備	走塁				バント (P 115/119)				Tee				打撃 (P 117/114)							
	Tee	守備				走塁				バント				打撃 (P 117/114)				Tee			
		Tee				守備				走塁				バント				打撃 (P 111/有銘)			
		Tee				守備				走塁				走塁				バント			
14:00	ランニング(サブ)・ウエイト																				
個別練習																					
■特 打【室内】					■特 守【内野】					■特 守【外野】					■特 守【捕手】						
#44/#57 (P#83/BC1名)					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示						