



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月3日(金) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【久米島球場】 22名

野 手

野 手																					
A					B					C					D					E	
西田	中川	三好	福田	田中	岡島	島内	銀次	茂木	阿部	松井	ウイラー	アマダー	今江	栢田	聖澤	細川	嶋	伊志嶺	足立	島井	ベゲーロ
55	56	57	24	25	4	35	33	5	00	7	40	49	8	32	23	68	37	48	44	005	54
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) ■#4.#35.#00																					
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 グランド集合																					
9:40 W-up																					
10:10 ベースランニング																					
10:20 着替え・CB																					
10:40 シートノック																					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>#40 #49 (別でノック)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#56 #8</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#24 #7</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#5 #57</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#23 #35 #005</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#00 #55</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#4 #25</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#37 #44 #48 #68</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#33 #32</p> </div> </div>																					
11:10 投内関係・バントシフト																					
11:40 ※外野手はコーチ指示																					
11:40 アジリティー測定																					
11:50 ランチ																					
12:30 BTローテーション【3分×2回】																					
A					B					C					D					E	
55	56	57	24	25	4	35	33	5	00	7	40	49	8	32	23	68	37	48	44	005	
打撃 (P #38/#117)		体幹・Tee			体幹		守備			守備			走塁			コーチ指示		コーチ指示			
バント		打撃 (P #16/117)			Tee		体幹			走塁			守備								
走塁		バント			打撃 (P #47/#113)		Tee			体幹			体幹			コーチ指示		コーチ指示			
守備		走塁			バント		打撃 (P #60/#113)			Tee			打撃 (P #115/#119)								
Tee		守備			走塁		バント			打撃 (P #115/#119)			Tee			打撃 (P #111/#118)		Tee			
		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】						
#4/#56 (P#83/BC1名)					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示						

別メニュー調整