



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月4日(土) 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

		A				B					C					D			E							
		茂木	中川	三好	福田	阿部	岡島	島内	銀次	西田	田中	松井	ウイラー	アマダー	今江	栞田	聖澤	細川	嶋	伊志嶺	足立	島井	ベゲーロ			
		5	56	57	24	00	4	35	33	55	25	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)																									
	早出作戦 8:45~9:15(室内) ■#24.#44.#57																									
8:45	早出以外コーチ車出発(ワゴン車)																									
8:50	本隊出発(マイクロバス1台)																									
9:10	ルール改正説明会 @コーチ室																									
	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																									
10:10	ベースランニング																									
10:20	着替え・CB																									
10:40	シートノック																									
11:10	投内関係・バントシフト ※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						
			5	56	57	24	00	4	35	33	55	25	7	40	49	8	32	23	68	37	48	44	005			
	打撃 (P #59/#114)	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 #53/#114)	Tee	体幹	守備	走塁																				
	走塁	バント	打撃 (P #113/#118)	Tee	体幹	走塁																				
	守備	走塁	バント	打撃 (P #113/#118)	Tee	体幹																				
	Tee	守備	走塁	バント	打撃 (P #115/#119)	Tee																				
		Tee	守備	走塁	バント	打撃 (P #115/#119)																				
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】										
	#32/#35 (P#117/BC1名)					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示										

別メニュー調整