



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月5日(日) 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																																																																																																																																																																																																																																	
岡	島	銀	茂	阿	松	ワイ	アマ	聖	今	栢	福	田	中	西	三	細	嶋	伊	足	島	ベ																																																																																																																																																																																																																																
島	内	次	木	部	井	ラー	ダー	澤	江	田	田	中	川	田	好	川		志	立	井	ゲ																																																																																																																																																																																																																																
4	35	33	5	00	7	40	49	23	8	32	24	25	56	55	57	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) ■ #33/#48/#005																																																																																																																																																																																																																																																					
8:50 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)																																																																																																																																																																																																																																																					
9:20 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 着替え・CB(※雨天時投手が先にCB)・ベッパ																																																																																																																																																																																																																																																					
10:30 投内連係 ※外野手はコーチ指示																																																																																																																																																																																																																																																					
10:50 実戦バント																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>A</th><th>投手</th><th>B</th><th>投手</th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>#00 (4)</td><td rowspan="2">P #20</td><td>#57 (4)</td><td rowspan="2">P #47</td><td rowspan="10"> ※0死1塁、0死.2塁、0死1.2塁の順番にバント！ ※一人一打席！（ゲームを想定し、緊張感を持ってバントをする事） ※Aが先行、Bが守備！（一回りしたら交代） ※バントシフトをひかれてもバントをする事！（バスターはなし） </td></tr> <tr> <td>#48 (2)</td><td>#8 (5)</td></tr> <tr> <td>#5 (6)</td><td rowspan="2">P #46</td><td>#55 (6)</td><td rowspan="2">P #60</td></tr> <tr> <td>#56 (5)</td><td>#44 (2)</td></tr> <tr> <td>#33 (3)</td><td rowspan="2">P #20</td><td>#32 (3)</td><td rowspan="2">P #47</td></tr> <tr> <td>#005 (7)</td><td>#24 (7)</td></tr> <tr> <td>#35 (8)</td><td rowspan="3">P #46</td><td>#23 (8)</td><td rowspan="3">P #60</td></tr> <tr> <td>#37 (2)</td><td>#68 (2)</td></tr> <tr> <td>#4 (9)</td><td>#25 (9)</td></tr> </tbody> </table>																				A	投手	B	投手		#00 (4)	P #20	#57 (4)	P #47	※0死1塁、0死.2塁、0死1.2塁の順番にバント！ ※一人一打席！（ゲームを想定し、緊張感を持ってバントをする事） ※Aが先行、Bが守備！（一回りしたら交代） ※バントシフトをひかれてもバントをする事！（バスターはなし）	#48 (2)	#8 (5)	#5 (6)	P #46	#55 (6)	P #60	#56 (5)	#44 (2)	#33 (3)	P #20	#32 (3)	P #47	#005 (7)	#24 (7)	#35 (8)	P #46	#23 (8)	P #60	#37 (2)	#68 (2)	#4 (9)	#25 (9)																																																																																																																																																																																																		
A	投手	B	投手																																																																																																																																																																																																																																																		
#00 (4)	P #20	#57 (4)	P #47	※0死1塁、0死.2塁、0死1.2塁の順番にバント！ ※一人一打席！（ゲームを想定し、緊張感を持ってバントをする事） ※Aが先行、Bが守備！（一回りしたら交代） ※バントシフトをひかれてもバントをする事！（バスターはなし）																																																																																																																																																																																																																																																	
#48 (2)		#8 (5)																																																																																																																																																																																																																																																			
#5 (6)	P #46	#55 (6)	P #60																																																																																																																																																																																																																																																		
#56 (5)		#44 (2)																																																																																																																																																																																																																																																			
#33 (3)	P #20	#32 (3)	P #47																																																																																																																																																																																																																																																		
#005 (7)		#24 (7)																																																																																																																																																																																																																																																			
#35 (8)	P #46	#23 (8)	P #60																																																																																																																																																																																																																																																		
#37 (2)		#68 (2)																																																																																																																																																																																																																																																			
#4 (9)		#25 (9)																																																																																																																																																																																																																																																			
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】																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="5">A</th> <th colspan="5">B</th> <th colspan="5">C</th> <th colspan="5">D</th> </tr> <tr> <th>4</th><th>35</th><th>33</th><th>5</th><th>00</th> <th>7</th><th>40</th><th>49</th><th>23</th><th>8</th><th>32</th> <th>24</th><th>25</th><th>56</th><th>55</th><th>57</th> <th>68</th><th>37</th><th>48</th><th>44</th><th>005</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>打撃 (P #113/#118)</td><td colspan="4">体幹・Tee</td><td colspan="4">体幹</td><td colspan="4">守備</td><td colspan="3">守備</td><td colspan="3">走塁</td><td colspan="3" rowspan="6">コーチ指示</td><td colspan="3" rowspan="6">コーチ指示</td></tr> <tr> <td>バント</td><td colspan="4">打撃 (P #113/#118)</td><td colspan="4">Tee</td><td colspan="4">体幹</td><td colspan="3">走塁</td></tr> <tr> <td rowspan="2">走塁</td><td colspan="4">バント</td><td colspan="4">打撃 (P #115/#119)</td><td colspan="4">Tee</td><td colspan="3">体幹</td></tr> <tr> <td colspan="4">走塁</td><td colspan="4">バント</td><td colspan="4">打撃 (P #115/#119)</td><td colspan="3">Tee</td></tr> <tr> <td rowspan="2">守備</td><td colspan="4">走塁</td><td colspan="4">バント</td><td colspan="4">打撃 (P #117/#114)</td><td colspan="3">体幹</td></tr> <tr> <td colspan="4">守備</td><td colspan="4">走塁</td><td colspan="4">バント</td><td colspan="3">Tee</td></tr> <tr> <td rowspan="2">Tee</td><td colspan="4">守備</td><td colspan="4">走塁</td><td colspan="4">バント</td><td colspan="3">打撃 (P #117/#114)</td><td colspan="3">Tee</td></tr> <tr> <td colspan="4">Tee</td><td colspan="4">守備</td><td colspan="4">走塁</td><td colspan="3">バント</td><td colspan="3">打撃 (P #111/有銘)</td><td colspan="3">Tee</td></tr> <tr> <td colspan="4"></td><td colspan="4">守備</td><td colspan="4">走塁</td><td colspan="3">バント</td><td colspan="3">打撃 (P #111/有銘)</td><td colspan="3">Tee</td></tr> <tr> <td colspan="4"></td><td colspan="4">走塁</td><td colspan="4">バント</td><td colspan="3">走塁</td><td colspan="3">バント</td><td colspan="3">打撃 (P #111/有銘)</td></tr> </tbody> </table>																				A					B					C					D					4	35	33	5	00	7	40	49	23	8	32	24	25	56	55	57	68	37	48	44	005	打撃 (P #113/#118)	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 #113/#118)				Tee				体幹				走塁			走塁	バント				打撃 (P #115/#119)				Tee				体幹			走塁				バント				打撃 (P #115/#119)				Tee			守備	走塁				バント				打撃 (P #117/#114)				体幹			守備				走塁				バント				Tee			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				バント			打撃 (P #111/有銘)			Tee							走塁				バント				走塁			バント			打撃 (P #111/有銘)		
A					B					C					D																																																																																																																																																																																																																																						
4	35	33	5	00	7	40	49	23	8	32	24	25	56	55	57	68	37	48	44	005																																																																																																																																																																																																																																	
打撃 (P #113/#118)	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 #113/#118)				Tee				体幹				走塁																																																																																																																																																																																																																																								
走塁	バント				打撃 (P #115/#119)				Tee				体幹																																																																																																																																																																																																																																								
	走塁				バント				打撃 (P #115/#119)				Tee																																																																																																																																																																																																																																								
守備	走塁				バント				打撃 (P #117/#114)				体幹																																																																																																																																																																																																																																								
	守備				走塁				バント				Tee																																																																																																																																																																																																																																								
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				バント			打撃 (P #111/有銘)			Tee																																																																																																																																																																																																																																			
				走塁				バント				走塁			バント			打撃 (P #111/有銘)																																																																																																																																																																																																																																			
14:00 ランニング(サブ)・ウエイ																																																																																																																																																																																																																																																					
久米島フェスティバル（15:00目処）※雨天時室内(帰りのバスは室内より)																																																																																																																																																																																																																																																					
個別練習なし																																																																																																																																																																																																																																																					

別メニュー調整