



Smart & Spirit 2017  
東北・夢・再び

2017年 2月7日(火) 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】 23名

野 手																																										
A					B					C					D				E																							
福田	田中	村林	西田	三好	松井	ウイラー	アマダー	聖澤	今江	栢田	岡島	島内	銀次	茂木	中川	細川	嶋	伊志嶺	足立	島井	阿部	ベゲーロ																				
24	25	66	55	57	7	40	49	23	8	32	4	35	33	5	56	68	37	48	44	005	00	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) ■ #55/#24/#25																																										
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																																										
10:30 投内連係 ※外野手はコーチ指示																																										
10:45 バントシフト																																										
11:00 ゲーム式ノック(2回)																																										
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>A = 走塁</td><td>#5(6)</td><td>#4(9)</td><td>#35(8)</td><td>#32(3)</td><td>#8(5)</td><td>#55(4)</td><td>#68(2)</td><td>#44(2)</td><td>#005(7)</td> </tr> <tr> <td>B = 守備</td><td>#23(8)</td><td>#24(7)</td><td>#33(3)</td><td>#56(5)</td><td>#57(6)</td><td>#66(4)</td><td>#37(2)</td><td>#48(2)</td><td>#25(9)</td> </tr> </table>																							A = 走塁	#5(6)	#4(9)	#35(8)	#32(3)	#8(5)	#55(4)	#68(2)	#44(2)	#005(7)	B = 守備	#23(8)	#24(7)	#33(3)	#56(5)	#57(6)	#66(4)	#37(2)	#48(2)	#25(9)
A = 走塁	#5(6)	#4(9)	#35(8)	#32(3)	#8(5)	#55(4)	#68(2)	#44(2)	#005(7)																																	
B = 守備	#23(8)	#24(7)	#33(3)	#56(5)	#57(6)	#66(4)	#37(2)	#48(2)	#25(9)																																	
11:30 アジリティー測定																																										
11:45 ランチ																																										
※ランチ特打 #32 / P:塩川ケニー																																										
12:30 BTローテーション【3分×2回】																																										
A					B					C					D																											
24	25	66	55	57	7	40	49	23	8	32	4	35	33	5	56	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 #46/#117)				Tee			体幹			守備																															
走塁	バント				打撃 (P #115/#119)			Tee		体幹																																
守備	走塁				バント			打撃 (P #115/#119)		Tee																																
Tee	守備				走塁			バント		打撃 (P #113/#118)				Tee																												
	Tee				守備			走塁		バント				打撃 (P #111/有銘)		Tee																										
14:00 ランニング(サブ)・ウエイ																																										
個別練習																																										
■特打【室内】					■特守【内野】					■特守【外野】					■特守【捕手】																											
#33/#55 (P#114/BC1名)					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示																											

別メニュー調整