



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月8日 (水) 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			
		岡島	島内	銀次	茂木	中川	松井	ウィラー	アマダー	聖澤	今江	栢田	福田	田中	村林	西田	三好	伊志嶺	嶋	下妻	足立	島井	阿部	ベゲーロ	
		4	35	33	5	56	7	40	49	23	8	32	24	25	66	55	57	48	37	39	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)																								
	早出作戦 8:45~9:15(室内) ■ #5/#57/#44																								
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	グラウンド集合																								
9:40	W-up																								
10:10	着替え・CB																								
10:30	シートノック																								
10:45	内野ノック(守備位置はコーチ指示) ※外野手はブルペン! 及びコーチ指示																								
11:00	シート準備																								
11:15	シート打撃 (カウント 0-0)																								
		打順		1	2	3	4	5	6	7	8	9													
		A (先攻)		#5 (6)	#4 (9)	#35 (8)	#32 (3)	#56 (5)	#37 (2)	#66 (4)	#39 (2)	#005 (7)													
		B (後攻)		#23 (8)	#24 (7)	#33 (3)	#8 (5)	#55 (6)	#48 (2)	#57 (4)	#44 (2)	#25 (9)													
		①		P:#20・#16		②		P:#38・#46		③		P:#60・#47													
		※投手 3人×2セット ※打者は、フリーに打ってよし! (一人2打席) ※一回りしたら、攻守交代 ※走塁は、投手はランナーに関係なく投球するので、各自各塁で打球判断する事!																							
12:15	アジリティー測定																								
12:25	ランチ																								
13:10	BTローテーション【3分×2回】																								
			A					B					C					D							
			4	35	33	5	56	7	40	49	23	8	32	24	25	66	55	57	48	37	39	44	005		
	打撃 (P #113/#118)	体幹・Tee					体幹					守備					走塁								
	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					打撃 (P #115/#119)					Tee					コーチ指示			
	Tee	守備					走塁					バント (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 (P #111/有銘)			
	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】									
	#5/#24 (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