



Smart & Spirit 2017  
東北・夢・再び

2017年 2月9日(木) 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】 21名

## 投 手

投 手																												
A	B			C				シート組				BP	D						E									
藤平	松井	美馬	辛島	岸	則本	釜田	ハーマン	小山	菊池	森原	高梨	池田	森	古川	濱矢	西宮	安樂	大塚	菅原	塩見								
19	1	31	58	11	14	21	42	63	59	52	53	30	16	60	46	38	20	47	45	17								
8:10	<b>早出コーチ車出発(ワゴン車1台) ※梅津</b>																											
8:10	<b>早出組出発(バス2台)</b>																											
	<b>早出開始</b>																											
8:50	<b>早出以外コーチ車出発(ワゴン車)</b>																											
8:50	<b>本隊出発(マイクロバス1台)</b>																											
9:20	<b>コーチMTG @久米島球場コーチ室</b>																											
9:30	<b>グラウンド集合</b>																											
9:40	<b>W-up</b>																											
	<b>※雨天の場合はメニューに変更有</b>																											
	<b>サブGへ移動 (#1/#11/#14/#21/#31/#42/#58はメイン)</b>																											
10:10	<b>CB @サブG (#1/#11/#14/#21/#31/#42/#58はメインにてCB)</b>																											
10:30	<b>ローテーション</b>																											
A	B			C				シート組				BP	D						E									
19	1	31	58	11	14	21	42	63	59	52	53	30	16	60	46	38	20	47	45									
投内サブ	10:30			投内関係 @メイン				<b>シート準備</b>				<b>投内関係 @サブG</b>																
フルベン	<b>コーチ指示</b>			<b>コーチ指示</b>															<b>シート打撃 11:15</b>				<b>コーチ指示</b>					
<b>コーチ指示</b>	ブルベン							<b>コーチ指示</b>				<b>シート打撃 11:15</b>				<b>コーチ指示</b>												
	コーチ指示																					<b>コーチ指示</b>						
<b>ランニング</b>																												
<b>ランチ</b>																												
<b>個別練習</b>																												

コンディショニング指示