



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】 23名

## 野 手

野 手																																																								
A					B					C					D				E																																					
岡	島	福	田	聖	松	ウ	ア	今	拵	銀	茂	中	村	西	三	嶋	細	伊	足	島	阿	ベ																																		
島	内	田	中	澤	井	イ	マ	江	田	次	木	川	林	田	好		川	志	立	井	部	ゲ																																		
4	35	24	25	23	7	40	49	8	32	33	5	56	66	55	57	37	68	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) ■ #4/#35/#56																																																								
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 投内連絡																																																								
10:45 シートノック																																																								
11:00 シート打撃準備																																																								
11:15 シート打撃 <作戦> ※#7・#40・#49 は個人練習!																																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>打順</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A(先攻)</td><td>#5(6)</td><td>#4(9)</td><td>#35(8)</td><td>#32(3)</td><td>#56(5)</td><td>#37(2)</td><td>#66(4)</td><td>#68(2)</td><td>#005(7)</td> </tr> <tr> <td>B(後攻)</td><td>#23(8)</td><td>#24(7)</td><td>#33(3)</td><td>#8(5)</td><td>#55(6)</td><td>#48(2)</td><td>#57(4)</td><td>#44(2)</td><td>#25(9)</td> </tr> </tbody> </table> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">A</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">P:#63・#59</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">B</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">P:#52・#53</td> </tr> </table> <p>※投手は二打席で交代          ※打者は、一人一打席(真喜志コーチのサインに忠実に動く事!) ※集中力を持って打席に臨む!          ※一回りしたら、攻守交代          ※ケースはコーチ指示(0死1塁/0死2塁/0死1.2塁/1死1.3塁/1死1塁)</p>																							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)	#68(2)	#005(7)	B(後攻)	#23(8)	#24(7)	#33(3)	#8(5)	#55(6)	#48(2)	#57(4)	#44(2)	#25(9)	A	P:#63・#59	B	P:#52・#53
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)	#68(2)	#005(7)																																															
B(後攻)	#23(8)	#24(7)	#33(3)	#8(5)	#55(6)	#48(2)	#57(4)	#44(2)	#25(9)																																															
A	P:#63・#59	B	P:#52・#53																																																					
12:00 BTローテーション【3分×2回】																																																								
A					B					C					D				E																																					
4	35	24	25	23	7	40	49	8	32	33	5	56	66	55	57	37	68	48	44	005																																				
打撃(#30/#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(#30/#118)				Tee			体幹			走塁		守備																																											
走塁	バント				打撃(#115/#119)			Tee			体幹		走塁																																											
守備	走塁				バント			打撃(#115/#119)			Tee		体幹																																											
Tee	守備				走塁			バント			打撃(#117/#114)		Tee																																											
	Tee				守備			走塁			バント		打撃(#117/#114)																																											
								守備			走塁		バント			打撃(#111/有銘)		Tee																																						
											走塁		バント			打撃(#111/有銘)																																								
13:20 アジリティー測定・ランニング																																																								
ランチ																																																								
個別練習なし																																																								

別メニュー調整