



野手

A		B			C			D			E		F	G	
藤田	吉持	南	内田	出口	伊東	向谷	山田	フェルナンド	北川	八百板	下妻	堀内	石原	オコエ	村林
6	2	129	36	126	046	130	127	51	063	122	39	65	70	9	66
各自にて出発 (徒歩/自転車)															
8:45	早出特打:#046.#39.#127.#130 / 早出バント:#063.#126 ■8:45開始														
9:10	コーチMTG (球場コーチ室)														
9:30	全体集合 (グラウンド)														
9:40	W-up/ベースランニング/着替え														
10:20	CB/ベッパ														
10:40	投内/牽制														
11:10	シートノック ■ポディション ※コーチ指示														
11:30	コンディショニング														
ランチ															
12:40	~BTローテーション~(5分×3)														
A		B			C			D			E				
6	2	129	36	126	046	130	127	51	063	122	39	65			
打/バント	体幹			体幹			守		走						
走	打/バント			Tee			体幹		守						
守	走			打/バント			Tee		体幹						
体幹	守			走			打/バント		Tee						
Tee	体幹			守			走		打/バント						
各 個 練 習															
■【特打】		■【特守】(内野)			■【特守】(外野)			■【特守】(捕手)		■【特ランニング】					
#39.#65.#129		コーチ指示			every day !!			コーチ指示		各個練習以外の選手					
個 別 練 習															

1軍練習参加
コンディショニング指示

投手

A			B			C				D			E				
青山	金刃	福山	片山	横山	石橋	今野	武藤	戸村	入野	宋	宮川	鶴田	西口	木村	千葉	野元	小野
41	26	64	001	054	28	090	34	22	50	143	90	61	62	131	128	69	15
各自にて出発 (徒歩/自転車) ※雨天時8:10~ピストン																	
9:10	コーチMTG (球場コーチ室)																
9:30	全体集合 (グラウンド)																
9:40	W-up/着替え																
10:20	CB																
10:40	投内/牽制【メンバー】#143.#090.#61.#62.#128.#131																
■投内メンバー以外 ゴロ捕 / 投内【サブグラウンド】																	
11:20	~ローテーション~(ランチは各自の時間)																
A			B			C				D							
41	26	64	001	054	28	090	34	22	50	143	90	61	62	131	128		
ピッチング			補強 (TEE)			ランニング				コー チ 指 示			コ ン デ ィ シ ョ ニ ン グ 指 示				
ランニング			ピッチング			補強 (TEE)											
補強 (TEE)			ランニング			ピッチング											
強化練習 (コーチ指示)																	
個 別 練 習																	

コンディショニング指示



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【仲里球場】※雨用

野手

A		B		C		D		E		F			G		H
下 妻	堀 内	藤 田	吉 持	伊 東	内 田	南	向 谷	出 口	山 田	フ ェ ル ナ ン ド	北 川	八 百 板	石 原	オ コ エ	村 林
39	65	6	2	046	36	129	130	126	127	51	063	122	70	9	66

各自にて出発 (徒歩/自転車) ※雨天時8:20~ピストン

早出特打:#046.#39.#127.#130 / 早出バント:#063.#126 ■8:45開始

コーチMTG (球場コーチ室)

全体集合 ※雨天時、室内

W-up/着替え

投内/牽制 (外野)

~BTローテーション~(5分×3)

A		B		C		D		E		F		
39	65	6	2	046	36	129	130	126	127	51	063	122

コーチ指示

コンディショニング

ランチ

個別

1
軍
練
習
参
加

コ
ン
デ
ィ
シ
ョ
ニ
ン
グ
指
示

投手

A			B			C			D			E					
青 山	金 刃	福 山	片 山	横 山	石 橋	今 野	武 藤	戸 村	入 野	宋	宮 川	鶴 田	西 口	木 村	千 葉	野 元	小 野
41	26	64	001	054	28	090	34	22	50	143	90	61	62	131	128	69	15

各自にて出発 (徒歩/自転車) ※雨天時は8:20~ピストン

コーチMTG (球場コーチ室)

全体集合 ※雨天時、室内

W-up/着替え

CB (雨天時、ブルペン)

投内/牽制 (外野)

~ローテーション~

A			B			C			D						
41	26	64	001	054	28	090	34	22	50	143	90	61	62	131	128

ピッチング / 体幹 / TEE

コ
ー
チ
指
示

コ
ン
デ
ィ
シ
ョ
ニ
ン
グ
指
示

ウエイト

ランチ