



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月10日(金) 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	中川	島内	銀次	西田	田中	茂木	三好	栢田	福田	聖澤	村林	松井	今江	ウィラー	アマダー	ヘゲロー	細川	伊志嶺	足立	島井	阿部	嶋	
4	56	35	33	55	25	5	57	32	24	23	66	7	8	40	49	54	68	48	44	005	00	37	
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 8:40~9:10 (室内) ■ #55/#48/#005																						
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																						
10:25	シートノック																						
10:40	内野守備総合 < 投内・サインプレー・ランダウンプレー >																						
11:20	アジリティー測定																						
11:30	ランチ																						
12:15	BTローテーション【3分×2回】																						
A						B						C						D				別メニュー調整	
4	56	35	33	55	25	5	57	32	24	23	66	7	8	40	49	54	68	48	44	005			
打撃 (P:#58/#118)	Tee/体幹					体幹			守備			守備			走塁			コーチ指示		コーチ指示			
バント	打撃 (P:#21/#118)					Tee			体幹			守備			守備								
走塁	バント					打撃 (P:#45/#114)			Tee			体幹			Tee			体幹					
	走塁					バント			打撃 (P:#30/#114)			Tee								体幹			
守備	守備					走塁			バント			打撃 (P:#115/#119)			Tee			体幹					
						走塁			バント			打撃 (P:#115/#119)			Tee			体幹					
Tee	Tee					守備			走塁			バント			打撃 (P:#111/#有銘)			Tee					
						守備			走塁			バント			打撃 (P:#111/#有銘)			Tee					
ランニング																							
個別練習																							
■特打【室内】						■特守【内野】						■特守【外野】						■特守【捕手】					
#4岡島/#56 (P#113/BC1名)						コーチ指示						コーチ指示						コーチ指示					