



Smart & Spirit 2017
東北・夢・再び

2017年 2月11日(土) 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】 26名

野 手

		A					B					C					D					E				F	
		細川	伊志嶺	足立	下妻	堀内	岡島	今江	拵田	銀次	島内	茂木	聖澤	田中	福田	中川	内田	西田	三好	村林	島井	松井	ウィラー	アマダー	ベゲーロ	阿部	嶋
8:10		68	48	44	39	65	4	8	32	33	35	5	23	25	24	56	36	55	57	66	005	7	40	49	54	00	37
早出コーチ車出発(ワゴン車1台) ※梅津																											
早出組出発(バス2台)																											
早出作戦 8:40~9:10 (室内) ■ #33/#24/#25																											
早出以外コーチ車出発(ワゴン車)																											
本隊出発(マイクロバス1台)																											
コーチMTG @久米島球場コーチ室																											
グラウンド集合																											
W-up																											

BTローテーション【7分×2回で回し打ち】

		A					B					C					D					E			
		68	48	44	39	65 <th>4</th> <th>8</th> <th>32</th> <th>33</th> <th>35 <th>5</th><th>23</th><th>25</th><th>24</th><th>56 <th>36</th><th>55</th><th>57</th><th>66</th><th>005 <th>7</th><th>40</th><th>49</th><th>54 </th></th></th></th>	4	8	32	33	35 <th>5</th> <th>23</th> <th>25</th> <th>24</th> <th>56 <th>36</th><th>55</th><th>57</th><th>66</th><th>005 <th>7</th><th>40</th><th>49</th><th>54 </th></th></th>	5	23	25	24	56 <th>36</th> <th>55</th> <th>57</th> <th>66</th> <th>005 <th>7</th><th>40</th><th>49</th><th>54 </th></th>	36	55	57	66	005 <th>7</th> <th>40</th> <th>49</th> <th>54 </th>	7	40	49	54
	打撃 (P:梅津/有銘)						Tee					守備					走塁					守備 or 走塁			
	走塁						打撃 (P:#113/#118)					Tee					守備								
	守備						走塁					打撃 (P:#117/#114)					Tee								
	Tee						守備					走塁					打撃 (P:#111/#101)								

11:10	アジリティー測定																									
11:20	ランチ																									
11:55	CB																				コーチ指示					
12:00	ゲーム前シートノック																									

紅 白 戦 (6イニング)

<p>※ビジターユニフォームを忘れないように！</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="3">紅 C #68</th> <th colspan="3">白 C #37</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>#55</td><td>(4)</td><td>1</td><td>#5</td><td>(6)</td></tr> <tr><td>2</td><td>#24</td><td>(7)</td><td>2</td><td>#4</td><td>(9)</td></tr> <tr><td>3</td><td>#32</td><td>(3)</td><td>3</td><td>#33</td><td>(3)</td></tr> <tr><td>4</td><td>#8</td><td>(D)</td><td>4</td><td>#36</td><td>(5)</td></tr> <tr><td>5</td><td>#35</td><td>(8)</td><td>5</td><td>#23</td><td>(7)</td></tr> <tr><td>6</td><td>#56</td><td>(5)</td><td>6</td><td>#57</td><td>(4)</td></tr> <tr><td>7</td><td>#48</td><td>(2)</td><td>7</td><td>#44</td><td>(2)</td></tr> <tr><td>8</td><td>#25</td><td>(9)</td><td>8</td><td>#65</td><td>(D)</td></tr> <tr><td>9</td><td>#66</td><td>(6)</td><td>9</td><td>#005</td><td>(8)</td></tr> </tbody> </table> <p>#39 指示有</p> <p>※守備と攻撃のサインの確認！</p> <p>※攻守交替は快調走で！！</p>	紅 C #68			白 C #37			1	#55	(4)	1	#5	(6)	2	#24	(7)	2	#4	(9)	3	#32	(3)	3	#33	(3)	4	#8	(D)	4	#36	(5)	5	#35	(8)	5	#23	(7)	6	#56	(5)	6	#57	(4)	7	#48	(2)	7	#44	(2)	8	#25	(9)	8	#65	(D)	9	#66	(6)	9	#005	(8)	<p>※試合中ポジションの変更有</p>	<p>室内にて打撃練習 (P:#115/#119)</p>
紅 C #68			白 C #37																																																											
1	#55	(4)	1	#5	(6)																																																									
2	#24	(7)	2	#4	(9)																																																									
3	#32	(3)	3	#33	(3)																																																									
4	#8	(D)	4	#36	(5)																																																									
5	#35	(8)	5	#23	(7)																																																									
6	#56	(5)	6	#57	(4)																																																									
7	#48	(2)	7	#44	(2)																																																									
8	#25	(9)	8	#65	(D)																																																									
9	#66	(6)	9	#005	(8)																																																									

別メニュー調整

手 締 め