



【2軍】 2017年 11月1日(水) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【倉敷】

野手														
A			B			C			D					
下 妻	堀 内	石 原	内 田	西 田	村 林	田 中	八 百 板	島 井	出 口	山 田	南	向 谷		
39	65	70	36	55	66	25	95	005	126	127	129	130		
9:20	歓迎セレモニー@グラウンド													
9:30	全体集合/W-up													
10:00	着替え/CB													
10:15	【内、外野ノック】 ※ポジションコーチ指示													
11:00	★BTローテーション													
A			B			C			D					
39	65	70	36	55	66	25	95	005	126	127	129	130		
打/バント			TEE			体幹			走					
コーチ指示			打/バント			TEE			体幹					
			走			打/バント			TEE					
			体幹			走			打/バント					
12:00	ランニング													
ランチ														
13:20	★BTローテーション													
A			B			C			D					E
田 中	八 百 板	島 井	内 田	西 田	村 林	山 田	南	向 谷	下 妻	堀 内	出 口	石 原		
25	95	005	36	55	66	127	129	130	39	65	126	70		
打/ロングTEE			強化TEE			室内マシン打/TEE			強化トレーニング					コ ー チ 指 示
強化トレーニング			打/ロングTEE			強化TEE			室内マシン打/TEE					
室内マシン打/TEE			強化トレーニング			打/ロングTEE			強化TEE					
強化TEE			室内マシン打/TEE			強化トレーニング			打/ロングTEE					
15:00	各 個 練 習													
【特打】		【捕手特守】		【内野特守】		【外野特守】		【特ウエイト】						
■ #25 ■ #95 ■ #127		every day!		■ #129 ■ #130		■ #005		■特守、特打以外						

投手													
A				B				C				D	
濱 矢	西 宮	鶴 田	菅 原	森	宋	池 田	今 野	古 川	安 楽	小 野	木 村	森 原	
46	38	61	45	16	94	30	98	60	20	15	131	52	
9:20	歓迎セレモニー@グラウンド												
9:30	全体集合/W-up												
10:00	着替え/CB【サブグラウンド】												
10:20	投内【サブグラウンド】※全員												
11:00	★投手ローテーション												
A				B				C					
46	38	61	45	16	94	30	98	60	20	15	131		
ピッチング				ロングTEE				ランニング					
ランニング				ピッチング				ロングTEE					
ロングTEE				ランニング				ピッチング					
ランチ													
【1分間体操】 ※全員													
【強化練習】 ※全員													
【特守】 ※コーチ指示													
※特守以外は全員ウエイト													

コ  
ー  
チ  
指  
示