



【2軍】 2017年 11月2日(木) 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		
9:30	全体集合/W-up													
10:15	ベースランニング ※内容コーチ指示													
10:30	着替え/CB													
11:00	【シートノック】※ポジションコーチ指示													
★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】		
■ #36 ■ #55 ■ #127			コーチ指示			■ #66			■ #95			■ 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	安業	小野	木村	森原		
46	38	61	45	16	94	30	98	60	20	15	131	52		
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				D		
46	38	61	45	16	94	30	98	60	20	15	131	52		
ピッチング				ロングTEE				ランニング				コーチ指示		
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														