



【2軍】 2017年 11月3日(金・祝) 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	山 田	田 中	八 百 板	島 井	出 口	南	向 谷		
39	65	70	36	55	127	25	95	005	126	129	130		
9:30 全体集合/W-up													
10:00 着替え/CB													
10:15 【内、外野ノック】※ポディションコーチ指示													
11:00 ★BTローテーション													
A			B			C			D				
39	65	70	36	55	127	25	95	005	126	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	出 口	山 田	南	向 谷	下 妻	堀 内	石 原		
25	95	005	36	55	126	127	129	130	39	65	70		
打/ロングTEE			強化TEE			室内マシン打/TEE			強化トレーニング				
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】		
■ # 39 ■ # 65 ■ # 005			コーチ指示			■ # 129 ■ # 130			■ # 25		■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
9:30 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