



【2軍】 2017年 11月4日(土) 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 ベースランニング ※内容コーチ指示												
10:15 着替え/CB												
10:15 (シートノック) ※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			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】	
■ #126 ■ #129 ■ #130			コーチ指示			■ #55 ■ #36			■ #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
9:30 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