



2017年 11月8日(水) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【マスカット】 13名

野 手														
A			B			C			D					
嶋	三好	八百板	島井	田中	出口	岡島	島内	山田	内田	下妻	足立	堀内		
37	57	95	005	25	126	4	35	127	36	39	44	65		
8:45	※早出開始 8:45(室内) ※#35/#57/#65/#126/#005													
9:30	グラウンド全員集合 / W-up @メイン													
10:10	ベースランニング													
10:30	CB													
11:45	3ヶ所ノック													
組	メンバー		ローテーション				守備位置							
A	#37/#44/#126/#25/#35		①⇒②⇒③											
B	#65/#36/#005/#4		②⇒③⇒①											
C	#39/#57/#127/#95		③⇒①⇒②											
12:20	アジリティー													
12:30	ランチ													
13:10	BTローテーション													
A			B			C			D					
37	57	95	005	25	126	4	35	127	36	39	44	65		
打撃(P: #115/M)			Tee			補強			走塁					
走塁			打撃(P: #117/M)			Tee			補強					
補強			走塁			打撃(P: #119/M)			Tee					
Tee			補強			走塁			打撃(P: #118/M)					
14:45	個別練習													
■特 打			■特 守【捕手】			■特 守【内野手】			■特 守【外野手】			■ランニング		
#25/#44/#95/#127 BP:#114/#111/#BC/有銘			コーチ指示			特打、特守以外 サブG集合			コーチ指示			SC指示		
19:30	夜間練習													
#25/#44/#95/#127														