



2017年 11月14日(火) 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】 15名

野 手

A				B			C				D			
岡島	下妻	足立	堀内	嶋	三好	八百板	島井	田中	南	出口	内田	島内	山田	向谷
4	39	44	65	37	57	95	005	25	129	126	36	35	127	130

8:45 ※早出開始 8:45 (室内) ※#36/#005/#129

9:30 グランド全員集合 / W-up @メイン

10:00 ベースランニング

10:40 BTローテーション

A				B			C				D			
4	39	44	65	37	57	95	005	25	129	126	36	35	127	130
打撃(P: #117/Mカーブ)				Tee			補強				走塁			
走塁				打撃(P: #118/Mカーブ)			Tee				補強			
補強				走塁			打撃(P: #111/Mカーブ)				Tee			
Tee				補強			走塁				打撃(P: #114/Mカーブ)			

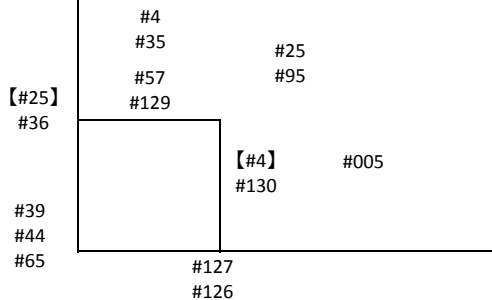
12:10 アジリティー

12:20 ランチ

13:00 CB

シートノック

※【背番号】⇒外野ノック終了後、内野



13:30 シート打撃

投手 ⇒ #16/#60/#30/#15(順番は当日決定)

	1	2	3	4	5	6	7
A (先)	#95 (9)	#36 (5)	#4 (4)	#25 (8)	#65 (2)	#126 (3)	#129 (6)
B (後)	#39 (2)	#005 (8)	#57 (6)	#35 (7)	#44 (2)	#130 (4)	#127 (3)

※打順等当日!

個別練習

■特打	■特守	■特ラン
#35/#57/#65/#126 BP: #115/#119/有銘/川井/BC	#4/#127/#129/#130/#25/#95	#4/#44/#127/#129/#130