



2017年 11月16日(木) 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			
島内	下妻	足立	堀内	嶋	三好	八百板	島井	田中	南	出口	岡島	山田	向谷	山下
35	39	44	65	37	57	95	005	25	129	126	4	127	130	

8:45 ※早出開始 8:45 (室内) ※#005/#129/#130/山下

9:30 **講義**

10:00 **グラウンド全員集合 / W-up @メイン**

10:40 **ベースランニング**

11:10 **BTローテーション**

A				B			C				D			
35	39	44	65	37	57	95	005	25	129	126	4	127	130	山下
打撃(P: #111/Mストレート)				Tee			補強				走塁			
走塁				打撃(P: #115/Mストレート)			Tee				補強			
補強				走塁			打撃(P: #114/Mストレート)				Tee			
Tee				補強			走塁				打撃(P: #119/Mストレート)			

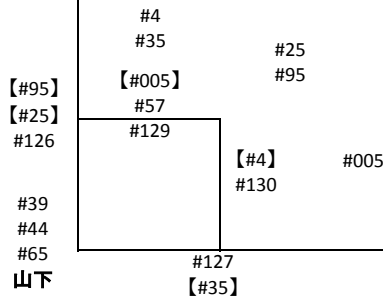
12:50 **アジリティー**

13:00 **ランチ**

13:40 **CB**

シートノック

※【背番号】⇒外野ノック終了後、内野



14:30 **ケース打撃 (無死1、2塁/無死2塁/1死1塁)**

投手 ⇒ #20/#98/#16/#15 (順番は当日決定)

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

※打順等当日!

個別練習

■特打	■特守	■特ラン
#4/#35/#37/#44 BP: #115/#119/有銘/川井/BC	#005/#129/#130/#57/#126	#25/#35/#65/#95

19:30 **夜間練習**