



2017年 11月17日(金) 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			
嶋	三好	八百板	島井	田中	南	出口	岡島	島内	山田	向谷	下妻	足立	堀内	山下
37	57	95	005	25	129	126	4	35	127	130	39	44	65	29
8:45	※早出開始 8:45 (室内) ※#25/#95/#126/#127													
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													
10:40	投内連係・牽制													
11:10	BTローテーション													
A			B				C				D			
37	57	95	005	25	129	126	4	35	127	130	39	44	65	29
打撃(P: #115/Mカーブ)			Tee				補強				走塁			
走塁			打撃(P: #117/Mカーブ)				Tee				補強			
補強			走塁				打撃(P: #119/Mカーブ)				Tee			
Tee			補強				走塁				打撃(P: #118/Mカーブ)			
12:30	アジリティー													
12:40	ランチ													
13:20	CB													
13:30	シートノック													
※【背番号】⇒外野ノック終了後、内野 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"> <p>【#95】</p> <p>【#25】</p> <p>#126</p> <p>#39</p> <p>#44</p> <p>#65</p> <p>#29</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>#4</p> <p>#35</p> <p>#005</p> <p>【#005】</p> <p>#57</p> <p>#129</p> <p>【#4】</p> <p>#130</p> <p>#25</p> <p>#95</p> <p>#127</p> <p>【#35】</p> </div> </div>														
13:55	シート打撃													
投手 ⇒ #30/#45/#60/#19 (順番は当日決定)														
		1	2	3	4	5	6	7						
A (先)		#95 (9)	山下 (2)	#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				
#25/#39/#95/#129/#130 BP: #111/#114/有銘/川井/BC					#4/#35/#65/#127(#126)					#44/#57/#005/#126				
19:30	夜間練習													