



2017年 11月18日(土) 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	嶋	三好	島井	田中	南	出口	島内	八百板	山田	向谷	下妻	足立	堀内	山下
4	37	57	005	25	129	126	35	95	127	130	39	44	65	29

8:45 ※早出開始 8:45 (室内) ※#39/#57/#65

9:30 グランド全員集合 / W-up @メイン

10:10 ベースランニング

10:40 CB

10:50 内・外野ノック

11:10 シートノック

※[背番号]⇒外野ノック終了後、内野

#4														
#35														
#57														
#129														
【#95】														
【#25】														
#126														
#39														
#44														
#65														
#29														

11:40 アジリティー

11:50 ランチ

BTローテーション

A			B				C				D			
4	37	57	005	25	129	126	35	95	127	130	39	44	65	29
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)			

個別練習

■特打	■特守	■特ラン
#127/#57/#65/#126/#29 BP: #117/#118/有銘/川井/BC	#25/#44/#95/(#4/#129/#130)	#4/#35/#39/#129/#130

19:30 夜間練習

各自