

茨城県立潮来高等学校 ボート部 練習計画

目 標

練習予定

※天候等によって変更有

◎ レースに対応できる「心」をつくる

A 午前8時30分(もしくは8時、9時)～11時頃 午後1時30分～4時頃

◎ 力強いドライブを生む全身の筋肉をつくる

B 午前8時30分(もしくは8時、9時)～12時頃

◎ 戻りのないキャッチを心がけ艇を動かす感覚を身につける

C 午後2時～5時

日付	曜	予定	大会等	行事
4月1日	(月)	off		職員会議
4月2日	(火)	A		
4月3日	(水)	A		
4月4日	(木)	A		
4月5日	(金)	A		
4月6日	(土)	B		
4月7日	(日)	off		
4月8日	(月)	off (入学式準備)		始業式
4月9日	(火)	○		入学式
4月10日	(水)	○		対面式・部活動紹介/勧誘期間
4月11日	(木)	○		勧誘期間
4月12日	(金)	○		離任式/勧誘期間
4月13日	(土)	A		
4月14日	(日)	A	大久保杯レガッタ	
4月15日	(月)	off		二者面談
4月16日	(火)	○		二者面談
4月17日	(水)	○		二者面談
4月18日	(木)	○		二者面談
4月19日	(金)	○	中日本レガッタ	二者面談
4月20日	(土)	A		
4月21日	(日)	A		
4月22日	(月)	off		
4月23日	(火)	○		職員会議
4月24日	(水)	○		
4月25日	(木)	○		
4月26日	(金)	○		スポーツテスト/生徒総会
4月27日	(土)	小見川合宿		
4月28日	(日)			
4月29日	(月)			昭和の日
4月30日	(火)			国民の休日