

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
5月1日	(水)	off		天皇の即位の日
5月2日	(木)	戸田レガッタ		国民の休日
5月3日	(金)			憲法記念日
5月4日	(土)			みどりの日
5月5日	(日)			こどもの日
5月6日	(月)			off
5月7日	(火)	○		生徒指導集会 マナーアップ週間
5月8日	(水)	○		全校一斉挨拶運動 3年 面接ガイダンス
5月9日	(木)	○		
5月10日	(金)	○		
5月11日	(土)	A(長内さん講習会)		
5月12日	(日)	B		
5月13日	(月)	勉強会or練習		
5月14日	(火)	勉強会or練習		1学期中間考査
5月15日	(水)	勉強会or練習		1学期中間考査
5月16日	(木)	勉強会or練習		1学期中間考査
5月17日	(金)	○		1学期中間考査
5月18日	(土)	C		PTA総会
5月19日	(日)	A		
5月20日	(月)	A		振替休日
5月21日	(火)	ボート授業準備		職員会議
5月22日	(水)	○		ボート授業
5月23日	(木)	○		ボート授業
5月24日	(金)	○		ボート授業予備日
5月25日	(土)	A		
5月26日	(日)	A		
5月27日	(月)	○		
5月28日	(火)	○		
5月29日	(水)	○		
5月30日	(木)	○		
5月31日	(金)	関東大会(埼玉戸田)		英語検定