

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
7月1日	(月)	off		生徒指導集会 マナーアップ週間
7月2日	(火)	○		
7月3日	(水)	○		全校一斉挨拶運動
7月4日	(木)	○		
7月5日	(金)	○		
7月6日	(土)	小見川で練習		OWSリハ大会設営(コース使用不可)
7月7日	(日)	A	長内さん講習会	OWSリハ大会(コース使用不可)
7月8日	(月)	off		
7月9日	(火)	○		創立記念日
7月10日	(水)	○		1・2年 性に関する講話
7月11日	(木)	○		職員会議
7月12日	(金)	○	全国総体結団式	三者面談
7月13日	(土)	A	相模湖合宿	
7月14日	(日)	A		
7月15日	(月)	A		海の日
7月16日	(火)	off		三者面談
7月17日	(水)	○		三者面談
7月18日	(木)	○		三者面談 日の出中ボート授業
7月19日	(金)	○		1学期終業式 三者面談
7月20日	(土)	A		
7月21日	(日)	A		インターハイ激励会 食物調理技術検定
7月22日	(月)	off		
7月23日	(火)	A		
7月24日	(水)		小見川合宿	
7月25日	(木)			
7月26日	(金)			
7月27日	(土)	B		
7月28日	(日)		小見川合宿	
7月29日	(月)			
7月30日	(火)			
7月31日	(水)	B		