

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
10月1日	(火)	配艇練習	茨城国体	
10月2日	(水)	配艇練習	茨城国体	
10月3日	(木)	配艇練習	茨城国体	
10月4日	(金)	予選	茨城国体/予選	
10月5日	(土)	敗者復活	茨城国体/敗者復活	
10月6日	(日)	準決勝	茨城国体/準決勝	
10月7日	(月)	決勝	茨城国体/決勝	
10月8日	(火)	off		※会場の片付け等がある場合は活動有り
10月9日	(水)	off		※会場の片付け等がある場合は活動有り
10月10日	(木)	○		
10月11日	(金)	○		
10月12日	(土)	B		
10月13日	(日)	B		
10月14日	(月)	off		体育の日
10月15日	(火)	○		2学期中間考査
10月16日	(水)	○		2学期中間考査
10月17日	(木)	○		2学期中間考査
10月18日	(金)	○		2学期中間考査
10月19日	(土)	A		
10月20日	(日)	A		
10月21日	(月)	○		
10月22日	(火)	A		即位礼正殿の儀の行われる日
10月23日	(水)	○		
10月24日	(木)	○		
10月25日	(金)	配艇練習	関東選抜@河口湖	
10月26日	(土)	予選/敗者復活		
10月27日	(日)	準決勝/決勝		
10月28日	(月)	off		
10月29日	(火)	○		
10月30日	(水)	○		
10月31日	(木)	○		