

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
11月1日	(金)	○		文化祭
11月2日	(土)	○		文化祭
11月3日	(日)	A		文化の日
11月4日	(月)	off		振替休日
11月5日	(火)	測定		
11月6日	(水)	B		文化祭振替
11月7日	(木)	測定		
11月8日	(金)	○		
11月9日	(土)	A	国体艇の積み込み	
11月10日	(日)	A		珠算・電卓実務検定
11月11日	(月)	off		
11月12日	(火)	○		
11月13日	(水)	A		茨城県民の日
11月14日	(木)	○		
11月15日	(金)	○		
11月16日	(土)	A		県新人戦
11月17日	(日)	A	長内さん講習会	
11月18日	(月)	off		
11月19日	(火)	○		
11月20日	(水)	○		
11月21日	(木)	○		
11月22日	(金)	○		
11月23日	(土)	B		勤労感謝の日
11月24日	(日)	B		ビジネス文書検定
11月25日	(月)	勉強会		
11月26日	(火)	勉強会		期末考査
11月27日	(水)	勉強会		期末考査
11月28日	(木)	勉強会		期末考査
11月29日	(金)	○		期末考査
11月30日	(土)	自主練		