

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
12月1日	(日)	自主練		
12月2日	(月)	off		
12月3日	(火)	○		
12月4日	(水)	○		校内持久走大会
12月5日	(木)	○		
12月6日	(金)	○		
12月7日	(土)	A	榊原遠漕レース	
12月8日	(日)	A		北関東簿記検定
12月9日	(月)	off		
12月10日	(火)	○		
12月11日	(水)	○		
12月12日	(木)	○		修学旅行(2年)
12月13日	(金)	○		修学旅行(2年)
12月14日	(土)	B		修学旅行(2年)
12月15日	(日)	A		
12月16日	(月)	off		
12月17日	(火)	○		保護者面談
12月18日	(水)	○		保護者面談
12月19日	(木)	○		保護者面談
12月20日	(金)	○		保護者面談
12月21日	(土)	A		
12月22日	(日)	A		
12月23日	(月)	○		終業式
12月24日	(火)	小見川合宿		
12月25日	(水)			
12月26日	(木)			
12月27日	(金)			
12月28日	(土)			B
12月29日	(日)	off		
12月30日	(月)	off		
12月31日	(火)	off		