

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
1月1日	(水)	off		元旦
1月2日	(木)	off		
1月3日	(金)	off		
1月4日	(土)	B	初漕ぎ	
1月5日	(日)	A		
1月6日	(月)	A		
1月7日	(火)	off		
1月8日	(水)	○	全国選抜選考 エルゴ2000m計測週間	始業式 実力テスト
1月9日	(木)	○		
1月10日	(金)	○		
1月11日	(土)	A	全国選抜選考 水上TT/2000m測定	
1月12日	(日)	A		
1月13日	(月)	B		成人の日
1月14日	(火)	off		
1月15日	(水)	○	通信エルゴ20min測定	
1月16日	(木)	○		
1月17日	(金)	○		県東地区駅伝大会 漢字検定
1月18日	(土)	A	茨城県エルゴ大会	数学検定
1月19日	(日)	A	戸田ロングレース	全商情報処理検定
1月20日	(月)	off		職員会議
1月21日	(火)	○		
1月22日	(水)	○		
1月23日	(木)	○		
1月24日	(金)	○		英語検定
1月25日	(土)	A		
1月26日	(日)	A		全商簿記実務検定
1月27日	(月)	off		
1月28日	(火)	○		卒業考査
1月29日	(水)	○		
1月30日	(木)	○		
1月31日	(金)	○		