

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
2月1日	(土)	A		
2月2日	(日)	A		
2月3日	(月)	off		
2月4日	(火)	O		
2月5日	(水)	O		
2月6日	(木)	O		
2月7日	(金)	O		
2月8日	(土)	B		
2月9日	(日)	B		
2月10日	(月)	勉強会or練習		
2月11日	(火)	off		
2月12日	(水)	勉強会or練習		
2月13日	(木)	勉強会or練習		学年末考査/職員会議
2月14日	(金)	勉強会or練習		学年末考査
2月15日	(土)	B		
2月16日	(日)	B		
2月17日	(月)	勉強会or練習		学年末考査
2月18日	(火)	勉強会or練習		学年末考査/3年生囲む会
2月19日	(水)	O		進路セミナー
2月20日	(木)	O		
2月21日	(金)	O	通信エルゴ20min測定	
2月22日	(土)	A	通信エルゴ20min測定	
2月23日	(日)	A		天皇誕生日
2月24日	(月)	off		振替休日
2月25日	(火)	O		
2月26日	(水)	O		
2月27日	(木)	O	式場準備	
2月28日	(金)	O	卒業式予行/3年ラストミーティング準備	
2月29日	(土)	A		