

茨城県立潮来高等学校 ボート部 練習計画

目 標

- ◎ レースに対応できる「心」をつくる
- ◎ 力強いドライブを生む全身の筋肉をつくる
- ◎ 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

日付	曜	予定	大会等	行事
5月1日	(日)	B	500*2 250*2	
5月2日	(月)	○	積み込み	体カテスト
5月3日	(火)	戸田レガッタ		憲法記念日
5月4日	(水)			みどりの日
5月5日	(木)	off		こどもの日
5月6日	(金)	○		生徒指導集会
5月7日	(土)	B	ドリル→UT	
5月8日	(日)	B	ドリル→インターバル	
5月9日	(月)	off		
5月10日	(火)	○	ドリル→インターバル	
5月11日	(水)	○	500*6	進路ガイダンス(3年)
5月12日	(木)	○	1000*3	内科検診(2年)
5月13日	(金)	○	1000*3	
5月14日	(土)	B	UT→ドリル	
5月15日	(日)	B	UT→ドリル	
5月16日	(月)	off		職員会議
5月17日	(火)	勉強会or練習	UT→ドリル	1学期中間考査
5月18日	(水)	勉強会or練習	UT→インターバル	1学期中間考査
5月19日	(木)	勉強会or練習	UT→インターバル	1学期中間考査
5月20日	(金)	○	UT→インターバル	1学期中間考査 1年生夏服引き渡し
5月21日	(土)	○	UT→500*2	PTA総会
5月22日	(日)	off		
5月23日	(月)	B	UT→インターバル	PTA総会代休
5月24日	(火)	○	500*6	
5月25日	(水)	○	500*6	進路適性検査(1年) 職業一般適性検査(3年)
5月26日	(木)	○	1000*3	
5月27日	(金)	○	1000*3	スマホ安全利用教室
5月28日	(土)	B	500*4 250*2	
5月29日	(日)	B	500*4 250*2	
5月30日	(月)	○	500*2 250*2	
5月31日	(火)	○	500*2 250*2	

練習予定

※天候等によって変更有

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

B 午前8時30分(もしくは8時、9時)～12時頃

C 午後2時～5時