

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	備考
8月1日	(月)	B 撮影予定あり		
8月2日	(火)	B		
8月3日	(水)	B 撮影 予備日		
8月4日	(木)	B		
8月5日	(金)	B		
8月6日	(土)	B		(インハイ使用艇積込)
8月7日	(日)	B		
8月8日	(月)	自主練	全国総体 @愛媛県玉川湖ボートコース	就職希望者面接指導(3年)
8月9日	(火)	自主練		
8月10日	(水)	自主練		
8月11日	(木)	自主練		山の日
8月12日	(金)	自主練		
8月13日	(土)	自主練		学校閉庁日
8月14日	(日)	自主練		学校閉庁日
8月15日	(月)	off		学校閉庁日
8月16日	(火)	off		学校閉庁日
8月17日	(水)	B		インハイ艇積み降ろし 就職希望者面談
8月18日	(木)	B		就職希望者面談
8月19日	(金)	B		校内選考会議
8月20日	(土)	B		
8月21日	(日)	B		
8月22日	(月)	off		
8月23日	(火)	B		
8月24日	(水)	B		
8月25日	(木)	B		
8月26日	(金)	B		就職希望者面接指導(3年)
8月27日	(土)	B		
8月28日	(日)	B		
8月29日	(月)	off		
8月30日	(火)	B		
8月31日	(水)	off		就職書類発送準備

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