

令和 6 年度活動計画兼報告書

氏名： 松元卓巳

		計 画		実 績 ※計画からの変更点や結果を記載	
		練習 (日程 (頻度)・内容・場所)	試合等 (日程・名称・場所)	練習 (日程 (頻度)・内容・場所)	試合等【※公開情報】 (日程・名称・場所・結果)
上半期	4 月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週 2 エニタイム (ジム) 週 5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ デフサッカー日本代表候補合宿	右肩腱板再建手術後リハビリ ピラティス週 2 毎週金曜日 パーソナル	
	5 月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週 2 エニタイム (ジム) 週 5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ デフサッカー日本代表候補合宿	右肩腱板再建手術後リハビリ ピラティス週 2 毎週金曜日 パーソナル	代表合宿 IN 宮城県東松島市
	6 月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週 2 エニタイム (ジム) 週 5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ	右肩腱板再建手術後リハビリ ピラティス週 2 毎週金曜日 パーソナル	
	7 月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週 2 エニタイム (ジム)	県リーグ デフサッカー日本代表候補合宿	右肩腱板再建手術後リハビリ ピラティス週 2 毎週金曜日 パーソナル サッカー週 5	代表合宿 IN 福島市 復帰

		週5 サッカー 福岡市 西南学院大学			
	8月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週2 エニタイム (ジム) 週5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ デフサッカー日本代表候補合宿	右肩腱板再建手術後リハビリ ピラティス週2 毎週金曜日 パーソナル サッカー週5 エニタイム 週1	代表合宿 IN 秋田県秋田市
	9月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週2 エニタイム (ジム) 週5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ 全国ろうあ者体育大会	右肩腱板再建手術後リハビリ ピラティス週2 毎週金曜日 パーソナル サッカー週5 エニタイム週2	全国ろうあ者体育大会 フル出場 1回戦敗退
下半期	10月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週2 エニタイム (ジム) 週5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ デフサッカー日本代表候補合宿 アジア大会予定	サッカー週5 ピラティス週2 パーソナル週1 エニタイム週2 リハビリ週1	デフサッカー日本代表合宿 IN 東京品川区 福岡県スポーツイベント
	11月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週2 エニタイム (ジム) 週5 サッカー 福岡市 西南学院大学	県リーグ デフサッカー日本代表候補合宿 ろう者サッカー選手権大会	サッカー週5 ピラティス週2 パーソナル週1 エニタイム週2	全国ろう者サッカー選手権3位
	12月	毎週金曜日 パーソナル TR 博多区 毎週火曜日 ピラティス	県知事杯	ピラティス週2 パーソナル週1 エニタイム週2	アジア太平洋ろう者競技大会 優勝 主将

	<p>週2 エニタイム (ジム)</p> <p>週5 サッカー 福岡市 西南学院大学</p>			<p>・イラン 1-3 負け 出場なし</p> <p>・オマーン 1-0 勝ち 出場なし</p> <p>・ウズベキスタン 5-0 勝ち フル出場</p> <p>・準決勝 イラク 3-1 勝ち フル出場</p> <p>・決勝 イラン 3-1 勝ち フル出場 12年ぶりの優勝</p> <p>オーストラリア (シドニー遠征)</p> <p>オーストラリアプロチーム ブラックタウンシティ F C 2-5 負け 先発 70分で交代</p> <p>オーストラリア代表 3-0 勝ち 60分交代</p>
1月	<p>毎週金曜日 パーソナル TR 博多区</p> <p>毎週火曜日 ピラティス</p> <p>週2 エニタイム (ジム)</p> <p>週5 サッカー 福岡市 西南学院大学</p>	市長杯	<p>ピラティス週2</p> <p>パーソナル週1</p> <p>エニタイム週2</p> <p>サッカー週3</p>	<p>デフサッカー日本代表候補合宿 IN 佐賀県</p> <p>福岡市長杯 初戦敗退</p>
2月	<p>毎週金曜日 パーソナル TR 博多区</p> <p>毎週火曜日 ピラティス</p> <p>週2 エニタイム (ジム)</p>	デフサッカー日本代表候補合宿	<p>ピラティス週2</p> <p>パーソナル週1</p> <p>エニタイム週2</p> <p>サッカー週5</p>	<p>デフサッカー日本代表候補合宿 IN 福岡</p>

		週5 サッカー 福岡市 西南学院大学		低酸素ジム週1	
3月		毎週金曜日 パーソナルTR 博多区 毎週火曜日 ピラティス 週2 エニタイム (ジム) 週5 サッカー 福岡市 西南学院大学	ろう者九州大会	ピラティス週2 パーソナル週1 エニタイム週2 サッカー週5 酸素カプセル週1 低酸素ジム週2	デフサッカー日本代表候補合宿

