

令和5年度活動計画兼報告書

氏名： 橋口史織

		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	代表チーム合宿 4/15-16 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		代表チーム合宿 4/15-16 @東京都 チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県 パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県	
	5月	代表チーム合宿 5/3-5 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		代表チーム合宿 5/4-5、27-28 @ 東京都 チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県 パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県	
	6月	代表チーム合宿 6/10-11 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		代表チーム合宿 6/10-11、24-25 @東京都 チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県 パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県	
	7月	代表チーム合宿 7/15-17 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時	西日本リーグ 7/2 広島 グリーンアリーナ (チー ム活動)	代表チーム合宿 7/15-16 @兵庫 県 チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県 パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県	西日本リーグ 7/2 広島グ リーンアリーナ (チーム活 動)
	8月	代表チーム合宿 8/9-10 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度	IBSA ブラインドサッカー 女子世界選手権 2023 8/11-21	チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県	

		パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時	(代表活動) イギリス/バーミンガム	パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県 パーソナルトレーニング 隔週土 曜日 16-18時@福岡県	
	9月	代表チーム合宿 9/16-18 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県 パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県 パーソナルトレーニング 隔週土 曜日 16-18時@福岡県	
下半期	10月	代表チーム合宿 10/14-15 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度@福岡県 パーソナルトレーニング 毎週木 曜日 19時-21時@福岡県 パーソナルトレーニング 隔週土 曜日 16-18時@福岡県 パーソナルトレーニング (コーチ あり) 21日予定	
	11月	代表チーム合宿 11/11-12 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		代表チーム合宿 11/11-12@東京 都 パーソナルトレーニング 11/5@ペ ナスタ博多 自主トレ 毎週木曜日@百道福祉プ ラザ パーソナルトレーニング 11/26@the FOOT UMI	日本選手権 11/18-19 @八 王子 1勝1敗 (チーム活 動)
	12月	代表チーム合宿 12/9-10 チームトレーニング 毎週日曜 2時間程度 パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19時-21時		パーソナルトレーニング 12/2、 9、30@the FOOT UMI チームトレーニング 12/3、10 自主トレ 毎週木曜日@百道福祉プ ラザ	
	1月	代表チーム合宿 1/13-14		パーソナルトレーニング 1/6@ペ ナスタ博多	

		<p>チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度</p> <p>パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19 時-21 時</p>		<p>ジム 1/10</p> <p>チームトレーニング 1/28</p> <p>自主トレ 毎週木曜日@百道福祉プ ラザ</p>	
	2 月	<p>代表チーム合宿 2/3-4</p> <p>チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度</p> <p>パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19 時-21 時</p>		<p>代表チーム合宿 2/16-18 @東京都</p> <p>パーソナルトレーニング 2/3、 14@ペナスタ博多 2/10@the FOOT UMI</p> <p>チームトレーニング 2/11@ペナス タ博多</p> <p>自主トレ 毎週木曜日@百道福祉プ ラザ</p>	<p>ノーマライゼーションカップ 2024 2/17 @さいたま市 優 勝 (代表活動)</p>
	3 月	<p>代表チーム合宿 3/16-17</p> <p>チームトレーニング 毎週日曜 2 時間程度</p> <p>パーソナルトレーニング 毎週 木曜日 19 時-21 時</p>		<p>パーソナルトレーニング 3/23 @the FOOT UMI</p> <p>チームトレーニング 3/10 @ペナ スタ博多</p> <p>自主トレ 毎週木曜日@百道福祉 プラザ</p>	