

令和6年度活動計画兼報告書

氏名：有松 鈴々菜

		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	週 7 日・長距離ライド、インターバルトレーニング、ランニング・北九州市若松区内	4/20・Coupe du Japon 菖蒲谷・兵庫県たつの市 4/27～30・全日本強化指定選手合宿・静岡県伊豆市	計画と同様	4/20・Coupe du Japon 菖蒲谷・兵庫県たつの市 1 位
	5 月	週 7 日・長距離ライド、インターバルトレーニング、ランニング・北九州市若松区内	5/5・Coupe du Japon びわ湖高島・滋賀県高島市 5/26・Coupe du Japon やわたはま国際・愛媛県八幡浜市	計画と同様	5/5・Coupe du Japon びわ湖高島・滋賀県高島市 1 位 5/19・セキアヒルズカップクマコース・ソロ・女性の部 1 位
	6 月	週 7 日・長距離ライド、インターバルトレーニング、ランニング・北九州市若松区内		計画と同様	
	7 月	週 7 日・長距離ライド、インターバルトレーニング、ランニング・北九州市若松区内	6/9・Coupe du Japon 白山一里野・石川県白山市 7/6・全日本マウンテンバイク選手権・静岡県伊豆市	計画と同様	6/9・Coupe du Japon 白山一里野・石川県白山市 2 位 7/6・全日本マウンテンバイク選手権・静岡県伊豆市 2 位
	8 月	週 7 日・長距離ライド、インターバルトレーニング、ランニング・北九州市若松区内	8/3・JOC ジュニアオリンピックカップ・長野県白馬村	計画と同様	8/3・JOC ジュニアオリンピックカップ・長野県白馬村 1 位

			8/18・Coupe du Japon 京 都和東・京都府和東町		
	9 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内	9/29・Coupe du Japon エ コピアの森 下関・深坂国 際・山口県下関市	計画と同様	9/29・Coupe du Japon エコ ピアの森 下関・深坂国際・ 山口県下関市 1 位
下 半 期	10 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内	10/13・Coupe du Japon 京 都・京都府南丹市 10/20・Coupe du Japon く まもと吉無田国際・熊本県 御船町	計画と同様	10/20・Coupe du Japon くま もと吉無田国際・熊本県御船 町 1 位 Coupe du Japon ナショナル ランキング 2024 クロスカ ントリー 女子ユース 1 位
	11 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内		計画と同様	
	12 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内	未定・QMX シリーズ熊本県 菊鹿町みんなの森・熊本県 菊鹿町	計画と同様	12/1 第 3 回あさくら MTB パーク 3 時間耐久レース ペアの部 1 位
	1 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内		計画と同様	
	2 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内		計画と同様	
	3 月	週 7 日・長距離ライド、インタ ーバルトレーニング、ランニン グ・北九州市若松区内		計画と同様	3/23 ジャパン・マウンテンバ イク・カップ 2025 女子 ユー ス 2 位

