

令和 6 年度活動計画兼報告書

氏名： 帆足 航

		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				
	5 月	5 月 6 日(月祝) 北九州市 エアロビック強化合宿 小学生から高校生までの 60 名 が参加。審判員の先生から演技 の指導を受ける			
	6 月				
	7 月		7 月 20 日(土) アクション福岡 ダンス&フェスティバルに 7 月 28 日(日)大阪オーブ ン 大阪府熊取町総合体育 館		31 のエントリー中 MVP を受賞しました。 ユース 2 男子シングル 結果 3 位

	8月		<p>8月3.4.5日 3日間 北九州市小倉南区 エアロビック国際交流会</p> <p>8月24日 糸島市南風夏 祭りに出演</p> <p>8月26日(月)熊本強化練 習会 福岡県、熊本県、宮崎県、 長崎県、愛知県から参加</p>	<p>ニュージーランド、イタリア、日 本3か国 基礎から難易度の高い 技に挑戦しました。最後の日に演 技発表がありました。</p> <p>エアロビックの技を一つ一つ説明 しながら発表しました。</p> <p>本番と同じフロアで基礎や技の練 習をしました。初めて行う技(シ ザーズ+パイクなど) 翌日、全身筋肉痛になる</p>	
	9月				

下 半 期	10月				
	11月	11月4日(月祝) 熊本 エアロビック強化練習会 (熊本県・北九州市・小郡 市・糸島市など参加)	11月10日(日)静岡県浜松市 浜松アリーナ 全日本総合エアロビック選手 権大会 SUZUKI JAPAN CUP2024	本番と同じ競技フロアで(試合着 を着て)演技をしました。審判の 先生からチェックをして頂きまし た。	ユース2男子シングル 結果2位 準優勝 とても良い演技が出来ました。 いつもより、表現力が出まし た。
	12月	12/28(土) 熊本 エアロビック強化練習会 (小郡市、宮崎県、熊本県、糸島 市)		ジュニアオリンピックカップに向 けて、ステップと技を練習しまし た。演技はまずまず、後半のスピ ード感をもっと練習。アピール表 現力も強化します。	
	1月		1/26(日) JOC ジュニアオリンピックカ ップ 全国エアロビック選手権大会 in 袋井 2025	ジャンプ系とフロア系の技の出来 が今一步でした。 福岡に帰ってすぐ練習	ユース2男子シングル 結果2位 準優勝 4月の世界大会出場権利獲得 (スズキワールドカップ)in 東京

			静岡県袋井市 さわやかアリーナ		
2月	地元糸島市でいつもの練習 週5回 2時間から3時間	4月の世界大会は新ルール です。演技構成を見直して、 新しい技を練習			
3月	地元糸島市でいつもの練習 週5回 2時間から3時間	4月の世界大会に向けて最終調整 ケガや体調管理に気を付ける			