

令和6年度活動計画兼報告書

氏名：八並朋之

		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	自転車(週1回)・滝行(月1回)		自転車(週1回)・滝行(月1回)	
	5月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	6月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月1回) 白馬合宿(6/3~6/17)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月1回)	
	7月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	8月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月1回) 白馬合宿(8/17~8/31)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月1回) 白馬合宿(8/14~8/27)	
	9月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
下半期	10月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	11月	雪上基礎トレーニング ワックステスト		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	12月	雪上基礎・高速トレーニング スキーテスト		白馬合宿(12/8~12/21) 雪上基礎・高速トレーニング・スキーテスト(12/9~12/20 白馬47、12/26~くじゅう森林公園スキー場)	
	1月	コース練習	ワールドカップ(フランス)	雪上基礎・高速トレーニング・スキーテスト(~1/13 くじゅう森林公園スキー場)	ワールドカップ(フィンランド)※1 会場：サッラ 1/21 第1戦 13位 1/22 第2戦 15位

				<p>コース練習</p> <p>1/17～20 にコースが提供され、 120 km/h～150 km/h の速度域で、 合計 12 本の会場練習を行った。</p>	<p>ワールドカップ (フランス)</p> <p>会場：ヴァース</p> <p>1/29～1/31 第3戦 15位</p>
2月	雪上トレーニング (基礎・高速)	ワールドカップ (スペイン)	<p>雪上トレーニング (基礎・高速)</p> <p>2/13～ くじゅう森林公園スキー場</p>	<p>2/2 第4戦 20位</p> <p>※2. ワールドカップ(スペイン) は雪不足で開催地変更。</p>	
3月	コース練習	ワールドカップ (スウェーデン・アンドラ公国)	<p>雪上トレーニング (基礎・高速)</p> <p>～3/9 くじゅう森林公園スキー場</p> <p>3/14～ ヴァース (フランス)</p>	<p>※3. ワールドカップ (スウェーデン) シーズン前に開催中止決定。</p> <p>※4. ワールドカップ (アンドラ公国) は、雪不足の為、開催地変更。</p> <p>ワールドカップ スペイン大会 振替戦</p> <p>会場：ヴァース(フランス)</p> <p>3/18-19 第5戦 20位</p> <p>ワールドカップ アンドラ公国大会 振替戦</p> <p>会場：ヴァース(フランス)</p> <p>3/20 第6戦 16位</p> <p>第7戦 19位</p> <p>ワールドカップ 総合 18位</p> <p>世界選手権フランス大会</p> <p>会場：ヴァース</p> <p>3/21-27 21位</p> <p>214.55 km/h(シーズンベスト)</p>	

※1.直前に急遽、ワールドカップ フィンランド大会が開催決定。