

令和 6 年度活動計画兼報告書

氏名： 原田周大

		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			<ul style="list-style-type: none"> ・1日-10日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・キューバ バラデロ ・12日-30日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・福岡県 HKスポーツボクシングジム 	
	5月			<ul style="list-style-type: none"> ・10日-21日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・ウズベキスタン ヤンギャボルド ・23日-30日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・福岡県HKスポーツボクシングジム 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日-7日 ・ゴールデンゴング ・北マケドニア ・2位
	6月			<ul style="list-style-type: none"> ・5月31日-6月4日(毎日) ・フィジカルアジリティトレーニング ・千葉県 館山 ・6日-30日(週6) 	

				<ul style="list-style-type: none"> ・ロードワーク 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・福岡県 HKスポーツボクシングジム 	
	7月			<ul style="list-style-type: none"> ・7日-15日(週6) ・ボクシングジムワーク(スパーリングがメイン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・27日-8月10日 ・パリオリンピック ・フランス パリ ・5位
	8月			<ul style="list-style-type: none"> ・19日-31日(週5・6) ・ロードワーク 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・福岡県 HKスポーツボクシングジム 	
	9月			<ul style="list-style-type: none"> 1日-20日(週6) ・ロードワーク 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク ・福岡県HKスポーツボクシングジム 	<ul style="list-style-type: none"> ・23日-26日 ・ワールドボクシングカップ ・モンゴル ウランバートル ・初戦敗退

下 半 期	10月		1日-31日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク 専修大学ボクシング場	
	11月		1日-24日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク 専修大学ボクシング場・大橋ボクシングジム	25日～12月1日 Wb ワールドカップファイナル イギリス 2位
	12月		1日-31日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク 大橋ボクシングジム	
	1月		1日-31日(週6) ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク 大橋ボクシングジム	

	2月			<p>1日-18日(週6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク <p>大橋ボクシングジム</p> <p>19日-27日(週6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク <p>フィリピン、バキオ</p>	
	3月			<p>1日-12日(週6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク <p>大橋ボクシングジム</p> <p>13日-20日(週6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロードワーク 筋トレフィジカル(ウエイト) 筋トレサーキットトレーニング(俊敏性) ボクシングジムワーク <p>タイ、サラブリー</p>	