

令和5年度活動計画兼報告書

氏名：白子 未祐

		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	リハビリ・トレーニング 週5日 @久留米 @東京		リハビリ・トレーニング 週5日 @久留米 @東京	
	5月	リハビリ・トレーニング 週5日 @久留米 @東京	20,21日 太陽生命 WSS 第1戦熊谷大会	リハビリ・トレーニング 週5日 @久留米 @東京	太陽生命 WSS 第1戦熊谷大会 第9位
	6月	リハビリ 週5回 スキル練習 週3回	3,4日 太陽生命 WSS 第2戦東京大会	リハビリ 週5回 スキル練習 週3回	太陽生命 WSS 第2戦東京大会 第3位
		ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米 @東京	17,18日 太陽生命 WSS 第3戦三重大会	ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米 @東京	太陽生命 WSS 第3戦三重大会 第4位
	7月	リハビリ 週5回 スキル練習 週3回	1,2日 太陽生命 WSS 第4戦大阪大会	リハビリ 週5回 スキル練習 週3回	太陽生命 WSS 第4戦大阪大会 第2位
		ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米 @東京		ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米 @東京	太陽生命 WSS 総合4位
8月	シーズンオフ		シーズンオフ		
9月	スキル練習 週3回 ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米		スキル練習 週3回 ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米		
下半期	10月	スキル練習 週3回 ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米		スキル練習 週3回 ウェイトトレーニング 週2,3回 @久留米	
	11月	スキル練習 週3回		スキル練習 週4回 ウェイトトレーニング 週2回	

	ウエイトトレーニング 週 2, 3 回 @久留米		@久留米	
12月	スキル練習 週 3回 ウエイトトレーニング 週 2, 3 回 @久留米		スキル練習 週 4回 ウエイトトレーニング 週 2回 @久留米	
1月	スキル練習 週 3回 ウエイトトレーニング 週 2, 3 回 @久留米		スキル練習 週 4回 ウエイトトレーニング 週 2回 @久留米	
2月	スキル練習 週 3回 ウエイトトレーニング 週 2, 3 回 @久留米	10～11日 ナナイロカッ プ@ミクニスタジアム	スキル練習 週 4回 ウエイトトレーニング 週 2回 @久留米	10～11日 北洋建設 presents Nanairo CUP 北九 州 第3位
3月	スキル練習 週 3回 ウエイトトレーニング 週 2, 3 回 @久留米		スキル練習 週 4回 ウエイトトレーニング 週 2回 @久留米	