

令和5年度活動計画兼報告書

氏名：白子 未祐

|     |                                    | 計 画                                |                                    | 実 績<br>※計画からの変更点や結果を記載             |                             |
|-----|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|     |                                    | 練習<br>(日程(頻度)・内容・場所)               | 試合等<br>(日程・名称・場所)                  | 練習<br>(日程(頻度)・内容・場所)               | 試合等【※公開情報】<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>ウェイトトレーニング 週2回        |                             |

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