

令和 6 年度活動計画兼報告書

氏名： 橋口史織

		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	○チーム練習・毎週日曜日(週により場所がちがいます) 第1日曜日→カイトック(アビスパコート) 第2,4日曜日→ペナスタ博多 第3日曜日 百道福祉プラザ体育館 ○自主練 毎週火曜日・百道福祉プラザ体育館 ○パーソナル 月1,2回予定		○チーム練習2回 ○自主練3回	
	5 月	●代表チーム合宿 5/2-5 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月1,2回予定		●代表チーム合宿 5/3-5 ○チームトレーニング1回 ○自主練3回 ○ジムトレーニング3回	
	6 月	●代表チーム合宿 6/8-9 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月1,2回予定	○6/16-17 西日本リーグ・ 場所未定	●代表チーム合宿 6/8-9 ○チームトレーニング2回 ○自主トレーニング2回 ○ジムトレーニング4回	

	7月	<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 7/27-2 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月 1, 2 回予定 		<ul style="list-style-type: none"> ○パーソナル 1 回 ○チームトレーニング 1 回 ○自主トレーニング 3 回 ○ジムトレーニング 2 回 	
	8月	<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 8/9-12 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月 1, 2 回予定 		<ul style="list-style-type: none"> ○チームトレーニング 1 回 ○パーソナル 3 回 ○自主トレーニング 4 回 ○ジムトレーニング 2 回 	
	9月	<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 9/7-8、21-23 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月 1, 2 回予定 		<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 9/22-23 ○パーソナル 3 回 ○自主トレーニング 4 回 ○ジムトレーニング 2 回 	
下半期	10月	<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 10/14-15 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月 1, 2 回予定 	<ul style="list-style-type: none"> ●10/17-26 IBSA ワールドグランプリ@アルゼンチン 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームトレーニング：3 回 10/6（日） ペナスタ博多 10/13（日） ペナスタ博多 10/20（日） ペナスタ博多 ○パーソナルトレーニング：3 回 10/5（土） ザ・フット宇美 10/9（日） ペナスタ博多 10/26（土） ザ・フット宇美 ○自主トレ：3 回 10/8（火） 百道福祉プラザ 10/22（火） 百道福祉プラザ 10/29（火） 百道福祉プラザ 	※ワールドグランプリ中止

	11月	<ul style="list-style-type: none"> ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月1, 2回予定 	<ul style="list-style-type: none"> ○11/2-3 日本選手権予選ラウンド@葛飾 ○11/10 西日本リーグ@場所未定 ○2024/11/16-17 日本選手権予選ラウンド@広島 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームトレーニング：1回 11/17（日） 百道福祉プラザ ○パーソナルトレーニング：2回 11/23（土） カイタックスクエアガーデン 11/30（土） ザ・フット宇美 ○自主トレ：3回 11/12（火） 百道福祉プラザ 11/19（火） 百道福祉プラザ 11/26（火） 百道福祉プラザ 	<ul style="list-style-type: none"> ○11/2-3 日本選手権@葛飾 ➡予選敗退
	12月	<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 12/7-8 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月1, 2回予定 	<ul style="list-style-type: none"> ○12/22 日本選手権準決勝ラウンド@浜松 	<ul style="list-style-type: none"> ●育成チーム合宿 12/7-8、14-15 @東京 ○チームトレーニング：1回 12/22（日） ペナスタ博多 ○自主トレ：3回 12/3（火） 百道福祉プラザ 12/10（火） 百道福祉プラザ 12/17（火） 百道福祉プラザ 	
	1月	<ul style="list-style-type: none"> ●代表チーム合宿 1/25-26 ○チーム練習・毎週日曜日 ○自主練・毎週火曜日 ○パーソナル 月1, 2回予定 		<ul style="list-style-type: none"> ●代表合宿 1/10-13 @沖縄 ○パーソナルトレーニング：1回 1/25（土） すのこ公園（自主トレ兼） ○自主トレ：2回 1/25（土） すのこ公園（パーソナル兼） 1/28（火） 百道福祉プラザ 	

	2月	<p>●代表チーム合宿 2/15-16</p> <p>○チーム練習・毎週日曜日</p> <p>○自主練・毎週火曜日</p> <p>○パーソナル</p> <p>月 1, 2 回予定</p>	<p>●日程未定ノーマライゼーションカップ 2025 @さいたま市</p> <p>○2025/2/8 日本選手権決勝ラウンド@町田</p>	<p>●代表合宿 2/14-16 @東京</p> <p>○チームトレーニング：1回</p> <p>2/9（日） ペナスタ博多</p> <p>○パーソナルトレーニング：1回</p> <p>2/8（土） ザ・フット宇美</p> <p>○自主トレ：4回</p> <p>2/4（火） 百道福祉プラザ</p> <p>2/11（火） 百道福祉プラザ</p> <p>2/18（火） 百道福祉プラザ</p> <p>2/25（火） 百道福祉プラザ</p>	<p>●2/15 ノーマライゼーションカップ@埼玉</p> <p>➡優勝</p>
	3月	<p>○チーム練習・毎週日曜日</p> <p>○自主練・毎週火曜日</p> <p>○パーソナル</p> <p>月 1, 2 回予定</p>	<p>○3/23 西日本リーグ 場所未定</p> <p>（日程未定：福岡県民スポーツ大会）</p>	<p>○チームトレーニング：2回</p> <p>3/16（日） 百道福祉プラザ</p> <p>3/23（日） ペナスタ博多</p> <p>○自主トレ：4回</p> <p>3/4（火） 百道福祉プラザ</p> <p>3/11（火） 百道福祉プラザ</p> <p>3/18（火） 百道福祉プラザ</p> <p>3/25（火） 百道福祉プラザ</p>	<p>○3/2 西日本リーグ @島根</p> <p>➡優勝</p>