

令和5年度活動計画兼報告書

氏名：永田花菜

		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	3/24～4/3 女子7人制日本代表香港遠征 (香港・Hong Kong Stadium) 4/28～5/2 女子 SDS 熊谷合宿 (埼玉・熊谷ラグビー場) 週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング (福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム) ※強化合宿・海外遠征期間を除く	3/31、4/1、4/2 ワールドラグビーセブンズ2023香港大会 (香港・Hong Kong Stadium)	追加 4/11～4/17 女子 SDS 熊谷合宿 (埼玉・熊谷ラグビー場)	3/31、4/1、4/2 ワールドラグビーセブンズ2023香港大会 (香港・Hong Kong Stadium) 大会結果：10位
	5月	5/2～5/16 女子7人制日本代表フランス遠征 (フランス・Stade Ernest-Wallon) 週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング (福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム) ※強化合宿・海外遠征期間を除く	5/12、5/13、5/14 ワールドラグビーセブンズ2023フランス大会 (フランス・Stade Ernest-Wallon) 5/20、5/21 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2023第1戦熊谷大会 (埼玉・熊谷ラグビー場)		5/12、5/13、5/14 ワールドラグビーセブンズ2023フランス大会 (フランス・Stade Ernest-Wallon) 大会結果：5位 総合順位8位 5/20、5/21 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2023第1戦熊谷大会 (埼玉・熊谷ラグビー場) 大会結果：9位
	6月	週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング (福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム) ※強化合宿・海外遠征期間を除く	6/3、6/4 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2023第2戦秩父宮大会 (東京・秩父宮ラグビー場) 6/17、6/18 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2023第3戦	追加 6/4～6/6 女子 SDS 熊谷合宿 (東京) 6/21～6/23 女子 SDS 熊谷合宿 (埼玉・熊谷ラグビー場)	6/3、6/4 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2023第2戦秩父宮大会 (東京・秩父宮ラグビー場) 大会結果：3位 6/17、6/18 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2023第3戦三重大会 (三重・鈴鹿ラグビー場) 大会結果：4位

			三重大会（三重・鈴鹿ラグビー場）		
	7月	週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング（福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム） ※強化合宿・海外遠征期間を除く	7/1、7/2 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ 2023 第4戦大阪大会（大阪・花園ラグビー場）	追加 7/12～7/17 女子 SDS 熊谷合宿（埼玉・熊谷ラグビー場） 7/22～8/8 女子 SDS カナダ強化遠征（カナダ・バンクーバー）	7/1、7/2 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ 2023 第4戦大阪大会（大阪・花園ラグビー場） 大会結果：2位 総合順位 4位
	8月	週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング（福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム） ※強化合宿・海外遠征期間を除く	8/15～8/21 アジアラグビーセブンズシリーズ	変更 8/15～8/22 女子 SDS 長門合宿（長門・ヤマネスタジアム俵山） 8/22～8/28 アジアシリーズ韓国遠征（仁川・Namdong Asiad Rugby Field）	8/25、8/26 アジアセブンズシリーズ韓国大会（仁川・Namdong Asiad Rugby Field） 大会結果：優勝
	9月	週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング（福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム）		変更 9/2～9/26 五反田病院にリハビリ入院 9/27～10/13 原三信病院に手術入院（9/29 手術）	
下半期	10月	リハビリ入院		追加 10/14～12/27 五反田病院にリハビリ入院	
	11月	リハビリ入院			
	12月	リハビリ入院			
	1月	週5日 午後1時間半～2時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング（福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム） 週2日 リハビリ（まえだ整形外科・五反田病院）			

	2月	<p>週 5 日 午後 1 時間半～2 時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング (福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム)</p> <p>週 2 日 リハビリ (まえだ整形外科・五反田病院)</p>		<p>追加 2/8～2/9 女子 SDS コンディションチェック熊谷合宿 (埼玉・熊谷ラグビー場)</p>	
	3月	<p>週 5 日 午後 1 時間半～2 時間 ラグビートレーニング、ウエイトトレーニング、フィットネストレーニング (福岡県・久留米大学医学部グラウンド、ジム)</p> <p>週 2 日 リハビリ (まえだ整形外科・五反田病院)</p>		<p>追加 3/10～3/11 女子 SDS コンディションチェック熊谷合宿 (埼玉・熊谷ラグビー場)</p>	