

令和5年度活動計画兼報告書

氏名：八並朋之

		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	自転車(週1回)・滝行(月1回)		自転車(週1回)・滝行(月1回)	
	5月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	6月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回) サップ(月1回)	
	7月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	8月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回) サップ(月1回)	
	9月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
下半期	10月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	11月	ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)		ロードワーク・筋トレ(週3回) 自転車(週1回)・滝行(月2回)	
	12月	雪上基礎トレーニング		雪上基礎トレーニング くじゅう森林公園スキー場(大分)	
	1月	コース練習	ワールドカップ(フランス)	コース練習 1月22日～23日にコースが提供され、 180km/h～200km/hの速度域で、 合計4本の会場練習を行った。	ワールドカップ フランス大会 会場：ヴァース 1/26-27 第1戦 12位 1/28 第2戦 16位

	2月	雪上トレーニング（基礎・高速）		雪上トレーニング（基礎・高速） くじゅう森林公園スキー場（大分）	2/28-29 ワールドカップ 第3戦 スペイン大会は雪不足で開催地変更。
	3月	コース練習	ワールドカップ（スウェーデン・アンドラ公国）	コース練習 3月14日～16日にコースが提供され、 180 km/h～200 km/h 超の速度域で、 合計6本の会場練習を行った。	※スウェーデン大会は、シーズン直前に開催中止。 3/12-15 ワールドカップ 第4戦、最終戦 アンドラ公国大会は雪不足で1レースに縮小し、開催地変更後、雨天中止。 3/16-24 世界選手権フランス大会 会場：ヴァース 18位 217.667 km/h（日本歴代3位） ワールドカップ スペイン大会 （振替戦※開催地雪不足の為） 会場：ヴァース（フランス） 3/25 第3戦 17位 ワールドカップ総合 14位