

令和 6 年度活動計画兼報告書  
氏名： 梶木 真凜

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)
3/30～4/8 女子セブンス 日本代表 香港遠征	4/5～4/7 HSBC SVNS 香港大会	週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	4/5～4/7 HSBC SVNS 香港大会 7位
4/20～4/26 カリビクサコソト 沖縄 合宿		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	
4/27～5/6 女子セブンス 日本代表 シカゴ・遠征	5/3～5/5 HSBC SVNS シカゴ・ホール大会	週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	5/3～5/5 HSBC SVNS シカゴ・ホール大会 6位
5/18～5/22 カリビクサコソト 熊谷 合宿		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	
5/23～6/3 女子セブンス 日本代表 ス・イ・遠征		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	
6/14～6/23 カリビクサコソト オースト リア合宿		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	
7/1～7/7 カリビクサコソト 定山溪 合宿		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	7月パリオリンピック 9位
7/15～夏季カリビクサコソト 2024		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	
8月		週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	
9/1～9/9 美作遠征 (自衛隊)	美作セブンス	週 6 6時間 (ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング) ※合宿・大会を除く	9/7～9/8 美作セブンス 優勝

上半期

				トネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	10/11～10/12 SAGA 国民杯
	10/18～10/24 女子 SDS 熊谷合宿			週 6 6時間（ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	10/11～10/12 優勝
10月	11/18～11/24 女子セブンス 日本代表 代表沖縄合宿 11/25～12/2 女子セブンス 日本代表 表トババ遠征	11/30～12/1 HSBC SVNS トババ大会		週 6 6時間（ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	11/30～12/1 HSBC SVNS トババ大会 7位
11月	12/2～12/10 女子セブンス 日本代表 表ケーブ遠征 12/18～12/22 女子 SDS 宮崎合宿	12/7～12/8 HSBC SVNS ケーブ大会		週 6 6時間（ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	12/7～12/8 HSBC SVNS ケーブ大会 6位
12月	1/12～1/17 女子 SDS 鹿児島合宿 1/18～1/28 女子セブンス 日本代表 表ホーストリヤ遠征	1/24～1/26 HSBC SVNS ホース大会		週 6 6時間（ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	1/24～1/26 HSBC SVNS ホース大会 5位
1月	2/10～2/15 女子 SDS 福岡合宿 2/16～2/25 女子セブンス 日本代表 表カナダ遠征	2/21～2/23 HSBC SVNS バンクーバー大会		週 6 6時間（ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	2/21～2/23 HSBC SVNS バンクーバー大会 4位
2月	3/23～3/31 女子セブンス 日本代表 表香港遠征 3/31～4/7 女子セブンス 日本代表 表ソカポール遠征	3/28～3/30 HSBC SVNS 香港大会		週 6 6時間（ウエイトトレーニング、水泳トレーニング、フイットネストレーニング、技術トレーニング）※合宿・大会を除く	3/28～3/30 HSBC SVNS 香港大会 7位
3月					
下半期					