

令和5年度活動計画兼報告書

氏名： 阿部 友里香

|     |     | 計 画  |                           | 実 績   |  |
|-----|-----|--|---------------------------|---|--|
|     |     |  |                           | ※計画からの変更点や結果を記載   |  |
|     |     | 練習   | 試合等                       | 練習  | 試合等【※公開情報】   |
|     |     | (日程(頻度)・内容・場所)   | (日程・名称・場所)                | (日程(頻度)・内容・場所)  | (日程・名称・場所・結果)  |
| 上半期 | 4月  | 週2回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)   |                           | 週2回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)  |  |
|     | 5月  | 週1回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)<br>週2日有酸素トレーニング(福岡市周辺)  |                           | 週1回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)  |  |
|     | 6月  | 週2回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)<br>週3日有酸素トレーニング(福岡市周辺)  |                           | 週2回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)<br>週2日有酸素トレーニング(福岡市周辺)                             |  |
|     | 7月  | 週2回フィジカルトレーニング(岩手県)<br>週4日有酸素トレーニング(岩手県)   |                           | 7月4日～7月6日チーム合宿(福岡県)<br>▲週4日有酸素トレーニング(岩手県)                                 |  |
|     | 8月  | 8月21日～24日チーム合宿(青森県)  |                           | 8月21日～8月24日チーム合宿(青森県)<br>8月27日～8月30日全日本合宿(岩手県)                            |  |
|     | 9月  | ▲週2回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)<br>週5日有酸素トレーニング(福岡市周辺)<br>9月11日～15日チーム合宿(青森県)<br>9月27日～10月1日全日本合宿(岩手県) |                           | ▲週2回フィジカルトレーニング(フィジオ福岡)<br>9月11日～9月15日チーム合宿(青森県)<br>9月24日～9月28日全日本合宿(長野県) |  |
| 下半期 | 10月 | 10月10日～15日チーム合宿(青森県)<br>10月23日～29日全日本合宿(青森県)   |                           | 10月9日～10月11日全日本合宿(岩手県)<br>10月23日～28日全日本合宿(青森県)                            |  |
|     | 11月 | 11月15日～12月19日海外遠征(フィンランド)  |                           | 11月13日～16日個人合宿(東京)  |  |
|     | 12月 | 12月28日～1月7日全日本合宿(北海道)  |                           | 12月8日～12月10日全日本合宿(北海道)<br>12月24日～12月28日チーム合宿(北海道)                         | 12月16日第11回い牟田池外輪山トレイルショート女子の部3位  |
|     | 1月  |  | 1月6-7日全日本障害者クロスカントリースキー大会 | 1月2日～1月7日全日本合宿(北海道)<br>1月25日～1月31日全日本合宿(岩手県)                              | 1月7日全日本障害者クロスカントリースキー競技大会(北海道)クラシカル5キロ女子1位   |
|     | 2月  |  | ※ワールドカップ場所日時未定            | 2月13日～2月18日チーム合宿(北海道)<br>2月20日～2月27日全日本合宿(長野県)                            | 2月12日第47回丘のまちびえい宮様国際スキーマラソン20キロ女子の部1位<br>2月24,25日CO-OP2024FISパラノルディックスキー白馬大会<br>オールコンバインド男女3位・フリー5キロ女子1位 |
|     | 3月  |  | ※ワールドカップ場所日時未定            | 3月10日～18日ワールドカップ(カナダ)   | クラシカル5キロ10位<br>スプリント・フリー10位  |