

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) 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) 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) 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) 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) ▲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) 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) 週5日有酸素トレーニング(福岡市周辺) 9月11日～15日チーム合宿(青森県) 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) 9月11日～9月15日チーム合宿(青森県) 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) 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) 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) 12月24日～12月28日チーム合宿(北海道)	12月16日第11回い牽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) 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) 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 2月24,25日CO-OP2024FISパラノルディックスキー白馬大会 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 スプリント・フリー10位