

令和 5 年度活動計画兼報告書

氏名：伊藤 嵩人

		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	平日 火曜 zoom ミーティング 21 時～23 時水木金 ウエイト 20 時～21 時 30 分 土日 am スプリント 10 時～11 時 pm 全体練習 13 時～18 時	なし	練習予定計画のとおり	なし
	5月	平日 火曜 ミーティング 水木金 ウエイト 土日 am スプリント pm 全体練習 13 時～18 時	5. 14 Green Bowl トーナメント 1 回戦 @春日公園球技場 vsPanasonic Impulse	練習予定計画のとおり	5. 14 Green Bowl トーナメント 1 回 戦 @春日公園球技場 vsPanasonic Impulse 23-7 ●
	6月	平日 火曜 ミーティング 水木金 ウエイト 土日 am スプリント pm 全体練習 13 時～18 時	6. 24 Sunrise Bowl @相模原グラウンド Vs Nozima 相模原 rise	練習計画の通り	6. 24 Sunrise Bowl @相模原グラウンド Vs Nozima 相模原 rise 24-21 ●
	7月	全体練習 OFF 期間 土日 西南学院大学の練習参加 9 時～12 時 平日 ウエイト/スプリント	なし	練習計画に加えて、九州大学アメフト部 との合同練習にも参加しました。	なし
	8月	火曜 ミーティング	なし	練習予定計画の通り	なし

		水木 ウェイト 土日 am 西南の練習参加 pm 全体練習 13時～18時			
	9月	火曜 ミーティング 水木金 ウェイト 土日 am スプリント pm 全体練習 13時～18時	試合日程/場所等は未定 2試合	練習予定計画の通り	Xリーグ秋期戦第1節 9月10日VS IBM BIGBLUE @春日公園球戯場 46-28 ● Xリーグ秋期戦第2節 9月24日VS SLVER STAR @川崎スタジアム 17-14 ●
下 半 期	10月	火曜 ミーティング 水木 ウェイト 土日 pm 全体練習 13時～18時	2試合	練習予定計画の通り	Xリーグ秋期戦第3節 10月8日VS 富士通FRONTIERS @川崎スタジアム 73-0 ● Xリーグ秋期戦第4節 10月22日VS ELECOM神戸 @エキスポシティグラウンド 35-6 ●
	11月	火曜 ミーティング 水木 ウェイト 土日 pm 全体練習 13時～18時	2試合	練習予定計画の通り	Xリーグ秋期戦第5節 11月5日 VS 胎内DEERS @春日公園球戯場 24-34 ○ 順位決定戦 11月19日VS 電通CATAPIRES @川崎スタジアム 30-28 ● これにより1勝5敗でシーズン終了 なお、X1スーパーには残留。
	12月	全体練習 OFF 期間 個人練習 平日：月曜以外ウェイト 土日：西南練習参加（午前中）	シーズン終了	練習予定計画の通り	試合なし。 Xリーグ公式より、 個人レーシング成績が発表。 全体8位。日本人2位

1月	<p>全体練習 OFF 期間</p> <p>個人練習</p> <p>平日：月曜以外ウエイト</p> <p>土日：西南練習参加（午前中）</p>	<p>日程等は未定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本代表選抜ゲーム ・海外リーグ combine 開催 	<p>練習予定計画に加えて、スプリントトレーニングも同時並行。</p>	<p>代表候補選抜漏れ</p> <p>海外リーグは家庭の事情で選考会に参加できず。</p>
2月	<p>全体練習 OFF 期間</p> <p>個人練習</p> <p>平日：月曜以外ウエイト</p> <p>土日：西南練習参加（午前中）</p>		<p>練習予定計画に加えて、瞬発系のトレーニングも追加。</p>	
3月	<p>全体練習再開</p>		<p>練習予定計画の通り</p>	

