

令和 6 年度活動計画兼報告書

氏名： 中村 匠

		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	週6日基本的な動作の確認 健康管理センター	リーグ戦 4/6,4/13	週6日基本的な動作の確認 済 健康管理センター	リーグ2戦2勝
	5月	プレイオフに向けてのチーム連携 の徹底 週6日 健康管理センター	リーグ戦 5/3.5/6.5/11.5/18	プレイオフに向けてのチーム連携の 徹底 週6日 済 健康管理センター	リーグ戦1位通過 プレーオフ優勝
	6月	オフ期間 福岡で基礎筋力及び基 本的な能力の向上 福岡県 週6日		オフ期間 福岡で基礎筋力及び基本 的な能力の向上 済 福岡県 週5日	
	7月	パリオリンピックに向けての合宿 東京 味の素ナショナルトレー ニングセンター	パリオリンピック 7/25~8/11	パリオリンピックに向けての合宿 東京 味の素ナショナルトレー ニングセンター	親善試合 ドイツ、ハンガリー 2戦2敗
	8月	パリオリンピックに向けて最後の 調整 パリ フランス		パリオリンピックに向けて最後の調 整 済 パリ フランス	パリオリンピック5戦5敗 11位
9月	チームに戻りリーグ戦開幕に向 けての調整 健康管理センター 週6日	リーグ戦開幕 9/7.9/14.9/22.9/28	チームに戻りリーグ戦開幕に向 けての調整 済 健康管理センター 週5日	リーグ戦4戦 4勝1敗	

下 半 期	10月	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日	リーグ戦・日本代表合宿 10/6,10/18.10/26	週6日、個人技術の向上、筋力向上 健康管理センター 済	リーグ戦・日本代表合宿 10/6,10/18.10/26 3戦全勝
	11月	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日	リーグ戦・国際親善試合 11/16,11/23,11/30	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日 済	リーグ戦・国際親善試合 11/16,11/23,11/30 3戦全勝
	12月	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日 日本選手権に向けての戦略を立てる	日本選手権 12/4~12/8	日本選手権に向けてチーム内での共通理解の再確認、コミュニケーションの最終確認をする。 済	日本選手権. 優勝 5連覇 12/4~12/8
	1月	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日 世界選手権見に向けての準備	世界選手権 1/14~2/2	世界選手権に向けて、コンビの確認、システムの再確認、コミュニケーションをとる。 済	世界選手権 28位 1/14~2/2
	2月	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日	リーグ戦 2/11,2/15,2/22	個人技術の向上・筋力の維持、向上 健康管理センター 週 6日 済	リーグ戦 2/11 37-27 Win 2/15 30-32 Lost 2/22 29-34 Lost
	3月	個人技術の向上・筋力の向上 健康管理センター 週 6日	リーグ戦 3/2,3/8,3/15,3/22,3/29	個人技術の向上・筋力の維持、向上 健康管理センター 週 6日 済	リーグ戦 3/2 39-27 Win 3/8 44-25 Win 3/15 43-20 Win 3/22 41-25 Win 3/29 39-24 Win