

令和 5 年度活動計画兼報告書

氏名： 帆足 航

		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5日(日,火,木,金,土) 溝口スポーツセンター 基礎の練習、 演技の練習	4月22日(土)、23日(日) SUZUKI WORLD CUP2023 第34回エアロビック世界大会 東京都大田区総合体育館		SUZUKI WORLD CUP2023 【エイジグループ】 男子シングル部門 3位
	5月				
	6月	6月17日(土)岡山県岡山市 OSKスポーツクラブ練習,勉強会 国内トップレベルの選手たちと基礎練習から技の補強など			
	7月	7月2日(日)			

		北九州練習,勉強会 審判の先生による演技チェック ステップの踏み方の指導 7月22日(土)アクション福岡	7月22日 スポーツフェスタ福岡 アクション福岡		スポーツフェスタ福岡 最優秀賞
	8月	8月27日(日)筑紫野市天拝小学校 エアロビック練習会	8月19日(土)糸島市前原南 小校区 まつり南 ステージ発表 帆足航選手の演技		
	9月		9月30日 糸島市民まつり ステージ発表 帆足航選手の演技		
下半期	10月		10月21日(土) スズキジャパンカップ2023 中部地区大会		ユース2男子シングル部門 3位

		パロマ瑞穂アリーナ 名古屋市瑞穂区田辺通 3-4		
11月		11月12日(日) スズキジャパンカップ 2023 全日本選手権大会		ユース2男子シングル部門 4位入賞
12月				
1月	1月6日(土)強化練習会 熊本県菊池郡大津町 大津総合体育館 大会と同じフロアー(ジムノバ製の床)演技練習をしました。 審判の先生方に演技をチェックをして頂きました。日頃できない技にも挑戦しました。			
2月	2月23日(祝金)練習会 東谷興農会 北九州市小倉南区木下 個人演技を大会と同じ様に通しました。技の練習やお手本を行い小			

		学生にコツ等を教えました。		
3月	<p>3月31日(日) 強化練習会</p> <p>熊本県菊池郡大津町</p> <p>大津総合体育館</p> <p>大会と同じフロア(ジムノバ製の床)演技練習をしました。</p> <p>床で初めて大技(バタフライ)とスプリットジャンプが出来ました。</p> <p>エアロステップを強化します。</p>	<p>3月30日(祝水)</p> <p>Happy festa</p> <p>とびうめアリーナ</p> <p>太宰府市大字向佐野</p> <p>デモンストレーションだけ</p> <p>出場</p>	<p>同じチームの選手(2人)のサポート</p> <p>をしました。ストレッチや技の確認</p> <p>等</p>	