

令和5年度活動計画兼報告書

氏名： 大橋聖香

		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	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米			
	5月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第1戦 20~21日 熊谷大会		太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第1戦 熊谷大会 9位
	6月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第2戦 3~4日 東京大会		太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第2戦 東京大会 3位
			太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第3戦 17~18日 三重大会		太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第3戦 三重大会 4位
	7月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第4戦 1~2日 大阪大会 学生セブンズ 熊谷 20~21日		太陽生命ウィメンズ セブンズシリーズ2023第4戦 大阪大会 2位 総合成績 4位  学生セブンズ： SDSカナダ遠征のため不参加
	8月	全体練習シーズンオフ 個人トレーニング 場所：久留米	ブロック国体		ブロック国体： アジアシリーズ韓国大会に出場 したため不参加 アジアシリーズ 26~27日 韓国大会 優勝
9月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	アジア競技大会 中国 24~26 日			

下 半 期	10月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	アジアラグビーセブンズシリーズ タイ大会 14~15日	4~10日 日本代表熊谷合宿 25~30日 日本代表熊谷合宿	アジアラグビーセブンズシリー ズタイ大会 優勝（シリーズ優 勝）
	11月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	アジア予選 日本大会 18~19日	8~15日 日本代表熊谷合宿 20~25日 日本代表沖縄合宿 日本代表ドバイ遠征	
	12月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	HSBC SVNS 2024 ドバイ大会 2~3 日	週5 ラグビー・ウエイトト レーニング（久留米大学）	ドバイ大会 出場 9位
	1月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	HSBC SVNS 2024 ケープタウン大 会 9~10日 HSBC SVNS 2024 パース大会 26 ~28日	8~15日 日本代表沖縄合宿 19~21日 ユースと合同合宿 東京	ケープタウン大会 出場 10位
	2月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	HSBC SVNS 2024 バンクーバー大 会 23~25日 北洋建設ナナイロカップ 2024 10~11日	5~8日 日本代表熊谷合宿 週5 ラグビー・ウエイトト レーニング（久留米大学）	北洋建設ナナイロカップ 2024 出場 3位
	3月	スキル練習 週3回 ウエイトトレーニング週2, 3回 場所：久留米	HSBC SVNS 2024 ロサンゼルス大 会 1~3日	14~21日 日本代表アメリカ 遠征 週5 ラグビー・ウエイトト レーニング（久留米大学）	