

令和 6 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 (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3回持久系トレーニング(福岡市周辺) 週2回ウエイトトレーニング@フィジオ福岡 週2回低酸素トレーニング(AirZ 福岡)		週3回持久系トレーニング(福岡市周辺) 週2回ウエイトトレーニング@フィジオ福岡 週2回低酸素トレーニング(AirZ 福岡)	
	5月	5/9～5/14 チーム合宿@青森 5/25～5/31 全日本合宿@岩手		5/8～5/14 チーム合宿(青森) 5/25～5/31 全日本合宿(岩手)	
	6月	チーム合宿 6/10～6/16@長野 全日本合宿 6/24～6/30@岩手		6/10～6/14 チーム合宿(長野) 6/18～6/20 個人合宿(福岡) 6/24～6/28 全日本合宿(青森)	
	7月	チーム合宿 7/15～7/25@ドイツ		7/13～7/23 チーム遠征(ドイツ)	
	8月	全日本合宿 8/2～8/8@長野 チーム合宿 8/26～8/31@長野		8/2～8/8 全日本合宿(長野) 8/24～8/30 チーム合宿(長野)	8/3 野沢トレイルフェス(長野) 9位
	9月	9/9～9/13 チーム合宿@青森 9/20～9/26 全日本合宿@長野		9/4～9/8 全日本合宿(岩手) 9/10～9/14 チーム合宿(青森) 9/24～9/30 全日本合宿(長野)	

下 半 期	10 月	週3回持久系トレーニング(福岡市周辺) 週2回ウエイトトレーニング@フィジオ福岡 週2回低酸素トレーニング(AirZ福岡)		●週4回持久系トレーニング(福岡市周辺) 週2回ウエイトトレーニング@フィジオ福岡 ●週2回低酸素トレーニング(AirZ福岡)	
	11 月	11/22~11/26 全日本合宿(北海道)		11/22~11/26 全日本合宿(北海道)	
	12 月	12/1~12/13 海外遠征(フィンランド) 12/25~12/30 チーム合宿(長野)	12/14~12/22 FIS パラワールドカップ (フィンランド)	12/1~12/23 海外遠征(フィンランド)	12/12~12/15 IBU パラバイアスロンワールドカップ フィンランド大会 ・7.5km スプリント9位 ・スプリントパシュート8位 12/17 FIS パラクロスカントリーワールドカップフィン ランド大会 ・スプリントクラシカル7位
	1 月	1/2~1/10 全日本合宿(北海道) 1/17~2/18 海外遠征(イタリア)	1/4-5 全日本障害者スキー大会 1/8-9 アジアパラ大会 1/29~2/2 FIS パラワールドカップ	1/2~1/9 全日本合宿(北海道) ↓1/18~1/22 全日本合宿(長野県) 1/22~1/26 個人合宿(国立スポーツ科学センター)	1/4~1/5 全日本障害者クロスカントリースキー競 技大会 ・4.5km フリー優勝 ・2.5km オールコンバインドクラシカル4位 1/8~1/9 CO-OPFIS パラノルディックスキー アジアカップ ・スプリントクラシカルオールコンバインド5位 ・5km フリー2位 1/30 IBU パラバイアスロンワールドカップ イタリア大会 ・7.5km スプリント8位
	2 月		2/8~2/16 FIS パラワールドカップ (イタリア)	1/27~2/16 海外遠征(イタリア、ス ロベニア) 2/22~3/7 海外遠征(ノルウェー)	2/1 FIS パラクロスカントリーワールドカップ イタリア大会 ・スプリントクラシカル6位 ・10km クラシカル6位 2/6 IBU パラバイアスロン世界選手権 スロベニア大会 ・7.5km スプリント10位 ・12.5km インディビジュアル10位 2/12 FIS パラクロスカントリー世界選手権 イタリア大会 ・10km クラシカル9位 ・ミックスリレー7位
3 月	3/1~3/5 海外遠征(ノルウェー)			3/1 FIS パラクロスカントリーワールドカップ ノルウェー大会 ・スプリントフリー7位 3/5 FIS ノルディックスキー世界選手権 ノルウェー ・スプリントクラシカル4位	