

4・5月ラグビー部練習日程（案）

体づくり
基礎基本プレーの厳しさ・激しさ
チームづくり戦略（組織DF、組織アタック）
個人のタックル力強化

4月

『体づくり・パート強化・特技獲得』

10	16:00	-ウエイト・部紹介	17:00	-グラウンド	【部員勧誘】
11土	10:00	KO 福岡舞鶴高校	修猷G	試合後ウエイト	
12日		休			
13	16:00	-BKウエイト/FWグラウンド	17:00	グラウンド	
14	17:00	-グラウンド	2年7限はウエイト		
15	16:00	-FWウエイト/BKグラウンド	17:00	グラウンド	
16	17:00	-グラウンド			
17	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
18土	11:00	KO 光陵・香椎高校	修猷G	試合後ウエイト	
19日		休			

『チームづくり（組織強化）・体づくり・タックル強化』

20	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
21	16:00	-2年ウエイト 1年グラウンド	17:00	-全体練習	
22	16:00	-FWグラウンド/BKウエイト 1時間交代、1年グラウンド			
23	7限目部集合	17:00	-全体練習、FW/BK、体幹		
24	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
25土	13:30	KO 長崎南山	福大G		
26日		休			

『チームづくり（戦術把握）・走り込み・鍛え込み』

27	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
28		休 遠足	各自トレーニング		
29祝	12:00	KO 福岡高校定期戦	OB戦 14:30-16:00	懇親会（食堂）	
30	17:00	-FWウエイト/BKグラウンド	1時間で入れ替え、1年グラウンド		

5月

1	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
2土		休			
3日	9:00	-全体練習、FW/BK、体幹	ウエイト		
4祝	10:00	KO 長崎南山、江の川	6:30 出発	試合後長崎観光有り	
5祝	9:00	-全体練習、FW/BK、体幹	ウエイト		
6祝		休			

『チームづくり（戦術強化・組織DF強化）』

7	17:00	-FWグラウンド/BKウエイト	1時間で入れ替え、1年グラウンド		
8	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
9土	14:00	-練習試合？（ ）	芝のG（ ）		
10日		休	*修猷館が会場校のときは日程変更		
11	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
12	16:00	-2年ウエイト 1年グラウンド	17:00	-全体練習	
13	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
14	17:00	-FWウエイト/BKグラウンド	1時間で入れ替え、1年グラウンド		
15	16:00	-全体練習、FW/BK、体幹			
16		授業日 月1~4限	PTA総会 14:00-		
17		県大会1回戦			
18		休			

5/17, 24, 31, 6/7 県大会
5/4と県大会のバス予約
*5/4 6:30 学校発
10:00 KO A・B三つ巴
14:00-16:30 長崎観光 各自計画
19:30 学校解散