

# ラグビー部練習日程2月—3月

月	日	曜	練習時間	練習内容等	学校行事等
2	27	火	13:30	体慣らし・ウエイト	
2	28	水	17:00	1年16:00~ウエイト	
3	1	木	14:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
3	2	金	16:00	全体練習-FW/BK-ベシク	
3	3	土	12:30	卒業生祝福-(個人練習・ウエイト)	卒業式
3	4	日	休		
3	5	月	17:00	1年16:00~ウエイト	
3	6	火	17:00	FW:ウエイト-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-ウエイト(各1時間)	
3	7	水	16:00	全体練習-部内戦-練習-ベシク	
3	8	木	17:00	FW:ウエイト-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-ウエイト(各1時間)	
3	9	金	16:00	全体練習-FW/BK-ベシク	
3	10	土	練習試合	14:30KO 城南全体練習-FW/BK	
3	11	日	練習試合	10:00KO 佐賀工業:修猷G	
3	12	月	14:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
3	13	火	休		高校入試
3	14	水	15:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
3	15	木	14:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
3	16	金	16:00	全体練習-部内戦-練習-ベシク	
3	17	土	卒業試合	14:00KO 終了後ウエイト	OB入会式 16:00
3	18	日	休		
3	19	月	14:00	FW:FW練習-ウエイト(各80分)	
				BK:ウエイト-BK練習(各80分)	
3	20	火	13:30	全体練習-FW/BK-ベシク-部員勧誘	終業式
3	21	水	休		東京研修
3	22	木	練習試合	13:00KO 福岡工業 修猷G	東京研修・新入生テスト
3	23	金	9:00	試合-ウエイト	東京研修
3	24	土	9:00	試合-ウエイト	
3	25	日	休		
3	26	月	9:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
3	27	火	9:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
3	28	水			宿泊:八代工業高校
3	29	木			宿泊:八代工業高校
3	30	金			
3	31	土	休		
4	1	日	練習試合	10:00KO 広島工業 さわやかG	
4	2	月	練習試合	9:30KO 広島工業 修猷G	
4	3	火	練習試合	14:00KO 諫早農業 修猷G	
4	4	水	9:00	FW:ウエイト-全体練習-FW練習(各1時間)	
				BK:BK練習-全体練習-ウエイト(各1時間)	
4	5	木	休		
4	6	金	未定		始業式
4	7	土	未定	勧誘	入学式
4	8	日	練習試合	13:30KO 筑紫高校 九電香椎G	

## 『目標』

- \* 徹底した『からだづくり』(ウエイトトレーニング)  
体重・マックスの目標数値化「3/1, 3/22, 4/4測定」
- \* 個人の特技を極める
- \* セットプレーの安定・キック力強化