

ラグビー部練習日程6-7月

月	日	曜	練習時間	練習内容等	学校行事等
5	31	木	16:20		
6	1	金	16:00		
6	2	土	休		文化祭
6	3	日	休		文化祭
6	4	月	休		代休
6	5	火	9:00		代休
6	6	水	16:00		
6	7	木	17:00		
6	8	金	16:00		
6	9	土	練習試合	対オール島根(江の川) 14:00KO	
6	10	日	練習試合	対オール島根(江の川) 10:00KO	
6	11	月	ウェイト		
6	12	火	17:00		
6	13	水	16:00		
6	14	木	17:00	7限:2年ウェイト	
6	15	金	16:00		
6	16	土	練習試合	対福岡工業 KO未定(午後)	3年校外模試(午前)
6	17	日	練習試合	対早良・光陵 14:30KO	3年校外模試(午前)
6	18	月	ウェイト		
6	19	火	17:00		
6	20	水	16:00		
6	21	木	17:00		
6	22	金	試験休み		
6	23	土	試験休み		
6	24	日	試験休み		
6	25	月	試験休み		
6	26	火	試験休み		
6	27	水	試験休み		
6	28	木	試験休み		
6	29	金	試験休み		期末考査
6	30	土	試験休み		
7	1	日	試験休み		
7	2	月	試験休み		期末考査
7	3	火	試験休み		期末考査
7	4	水	体慣らし		期末考査

【目標】

- * 徹底した『からだづくり』(ウェイトトレーニング)
体重・マックスの目標数値化
- * 個人の特技を極める