

城東高校ラグビー部 6月予定表

		練習内容	学校行事
6月	1日(木)	ビデオMG (1h) → ユニットトレーニング	体育祭りハーサル (午前の部)
	2日(金)	WT (1h) ・ 個人スキル練習	体育祭りハーサル (午後の部)
	3日(土)	全体練習	
	4日(日)	9:00～ 体重・MAX測定 測定後WT	九州大会予選3決・決勝
	5日(月)	OFF (MC)	
	6日(火)	WT(45min) ・ ユニット(45min)FW/BK入れ替え → 全体TR(30min)	
	7日(水)	コアTR(30min) → WT (1h) → 個人スキル練習	
	8日(木)	OFF	体育祭
	9日(金)	WT (1h) ・ 個人スキル練習	体育祭予備日
	10日(土)	9:00～ コアTR(30min) → WT (1h) → ユニットトレーニング	オール福岡U16練習会 3年生
	11日(日)	9:00～ コアTR(30min) → WT (1h) → 坂道トレーニング	進研模試
	12日(月)	OFF	
	13日(火)	WT(45min) ・ ユニット(45min)FW/BK入れ替え → 全体TR(30min)	体育祭スタンド撤去完了
	14日(水)	コアTR(30min) → WT (1h) → 個人スキル練習	
	15日(木)	☆補食 ビデオMG (1h) → ユニットトレーニング	考査1週間前
	16日(金)	WT (1h) 自宅学習	1年工業科計算技術検定
	17日(土)	8:00～試験勉強 10:00～WT	
	18日(日)	中学校大会 会場校 (終日役員 + 試験勉強(上善荘) + WT)	
	19日(月)	OFF (MC)	電工補習開始
	20日(火)	WT(45min) ・ ユニット(45min)FW/BK入れ替え → 全体TR(30min)	
	21日(水)	WT	
	22日(木)	考査終了後 昼食 → 試験勉強 → ユニットトレーニング	第2回 定期考査
	23日(金)	考査終了後 昼食 → 試験勉強 → WT	
	24日(土)	8:00～試験勉強 → WT (1h) → ユニットトレーニング	オール福岡U17.18選考会
	25日(日)	招待試合	
	26日(月)	OFF	第2回 定期考査
	27日(火)	WT(45min) ・ ユニット(45min)FW/BK入れ替え → 全体TR(30min)	
	28日(水)	WT (1h) → 全体練習	
	29日(木)	☆補食 ビデオMG (1h) → ユニットトレーニング	
	30日(金)	WT (1h) ・ 個人スキル練習	