

## ラグビー部 練習予定表 (11月) ver.3

月	日	曜	練習	学校
11	1	土	前半(15:00~)	45分×4限+ようこそ先輩
	2	日	OFF	
	3	月	12:30~15:30 練習試合 @マリンフード豊中	
	4	火	OFF	
	5	水	G	
	6	木	中庭	合唱コン
	7	金	G	
	8	土	8:30~	
	9	日	OFF	京大キャンパスガイド
	10	月	中庭	
	11	火	G	
	12	水	中庭	
	13	木	G	
	14	金	中庭	40分×7限+避難訓練
	15	土	OFF	阪大ツアーリー(1年)
	16	日	決勝戦観戦@花園第1G 10:20現地集合	
	17	月	G	
	18	火	トレーナーさん	
	19	水	G	
	20	木	自主練(中庭)	テスト1週間前
	21	金	15:30~16:30 松永さん講習	
	22	土	OFF	45分×4限(2・3年生)
	23	日	OFF	
	24	月	OFF	
	25	火	自主練(中庭)	
	26	水	自主練(G)	
	27	木	自主練(後半)	中間テスト①
	28	金	自主練(前半)	中間テスト②
	29	土	OFF	
	30	日	OFF	

### 【試合など】

11/3(月・祝)12:30~15:30 練習試合 @マリンフード豊中マルチG

11/16(日)全国大会決勝戦観戦@花園第1G 10:20現地集合

☆機会があれば他校との合同練習は積極的に入れていきたいと思っています☆

### 【短期目標】基礎・基本定着 ウエイトアップ・体重増加

【 beat 】