

## ラグビー部 練習予定表 (12月) ver.3

月	日	曜	練習	学校
12	1	月	自主練習 (前半)	中間テスト③
	2	火	自主練習 (後半)	中間テスト④
	3	水	12:30～ミーティング@セミナー1F 13:30～TR	中間テスト⑤
	4	木	中庭	
	5	金	G	
	6	土	後半	45分×4限
	7	日	OFF(12:00～G)	
	8	月	中庭	
	9	火	G	
	10	水	中庭	
	11	木	G	
	12	金	中庭	
	13	土	10:00～ 阪南大会 ※8:30に中百舌鳥からバス発	
	14	日	OFF(8:30～11:30)	サイエンスデー②
	15	月	G	
	16	火	中庭	
	17	水	G	
	18	木	13:30～	短縮授業
	19	金	15:30～	短縮授業
	20	土	8:30～11:30	
	21	日	OFF (8:30～11:30)	
	22	月	13:30～	短縮授業
	23	火	13:45～TR	短縮授業
	24	水	13:30～	短縮授業・学年集会
	25	木	9:00～立命館・早稲田学院・合同練習会@立命館高	
	26	金	OFF	
	27	土	9:00～12:00 TR 付添：吉田T	北邨不在（花園）
	28	日	8:30～11:30 付添：吉田T	北邨不在（花園）
	29	月	OFF	学校閉庁日
	30	火	OFF	学校閉庁日
	31	水	OFF	学校閉庁日

### 【試合など】

12/3(水)12:30～ミーティング@セミナー1階 ※お昼食べながらで良い。

その後、13:30～トレーナーさん

12/13(土)10:00～ 阪南大会 @浪速高校乾坤一擲ドリームフィールド

※8:30に中百舌鳥駅近くからバス発

12/25(木)9:00～W-Up開始 立命館高校、早稲田学院高校と合同練習@立命館高校

12/20(土) or 12/26(金) GL交流試合候補日

### 【短期目標】基礎・基本定着 ウエイトアップ・体重増加

【 beat 】