

# HIBIYA H.S RFC 活動計画 2017

秋までにあと練習ゲーム8試合。「何となく」の入る余地はない。

日	曜	学校行事等	練習計画	場所	時間
7月	1 土	OB総会 & 模試①	グラウンド練習後総会出席【16:00】	日比谷	13:30~15:30
	2 日		グラウンド	日比谷	未定
	3 月		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	4 火		オフ		
	5 水		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	6 木		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	7 金		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	8 土		オフ		
	9 日	一橋大学ラグビー祭	vs川越、都武蔵	一橋大学G	10時キックオフ
	10 月		ウェイト/トレ	日比谷	15:30~17:30
	11 火		オフ		
	12 水		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	13 木		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	14 金		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	15 土	セブンズ全国大会 & 模試③	オフ		
	16 日		グラウンド	未定	
	17 月	海の日	グラウンド	未定	
	18 火		オフ		
	19 水	ssh講演会①9まで	グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	20 木		グラウンド	日比谷	15:30~17:30
	21 金	夏季休業 勝山臨海	都立交流戦vs小山台	一橋大学G	13時キックオフ
	22 土		オフ		
	23 日		グラウンド	日比谷	8:30~12:00
	24 月		グラウンド	日比谷	8:30~12:00
	25 火		オフ		
	26 水		グラウンド	日比谷	13:00~16:30
	27 木		グラウンド/ウェイト	日比谷	8:30~13:00
	28 金		グラウンド	日比谷	8:30~12:00
	29 土		都立交流戦vs狛江	一橋大学G	14時キックオフ
	30 日	ユースコベルコカップ(宮崎不在)		オフ	
	31 月		グラウンド	新堀 日比谷	8:30~12:00

日	曜	学校行事等	練習計画	場所	時間
8月	1 火		グラウンド	新堀 日比谷	8:30~12:00
	2 水	合宿準備	ウェイト/トレ	新堀 日比谷	8:30~12:00
	3 木	夏季強化合宿	AM出発 PM練習	菅平	7:00集合
	4 金		AM練習 PM 砺波	菅平	
	5 土		AM名古屋市工 PM高津	菅平	
	6 日		AM練習 PM石山	菅平	
	7 月		AM練習 PM帰京	菅平	18:30帰京
	8 火		オフ		
	9 水		グラウンド/ウェイト	日比谷	8:30~12:00
	10 木	学習期間/自主トレ			
	11 金				
	12 土				
	13 日				
	14 月				
	15 火				
	16 水				
	17 木		グラウンド	日比谷	8:30~12:00
	18 金		グラウンド 大宮高校来校	日比谷	8:30~12:00
	19 土		グラウンド	日比谷	13:00~16:30
	20 日	日青戦(第1回定期戦)	vs青山	東工大G	14時半キックオフ
	21 月		オフ		
	22 火		ウェイト/グラウンド	日比谷	13:00~16:30
	23 水		オフ		
	24 木		ウェイト/グラウンド	日比谷	13:00~16:30
	25 金		オフ		
	26 土	午後:花園予選抽選	ウェイト/グラウンド	日比谷	8:30~12:00
	27 日		オフ		
	28 月		グラウンド	日比谷	8:30~12:00
	29 火	三校戦	vs県千葉、浦和	東大駒場G	10時開始
	30 水		オフ		
	31 木		オフ		

P(positioning) D(decision) S(suport)

PDS & 週200分のウェイトで、走って勝つ！！